Virginia Satir

PHYCHOTHERAPY

OF FAMILY

Вирджиния Сатир

ПСИХОТЕРАПИЯ СЕМЬИ

«Речь»
Санкт-Петербург 2000
ББК 88.0 С 21
Перевод: Ирина Авидон, Ольга Исакова
Сатир Вирджиния С 21 Психотерапия семьи. — «Речь», СПб., 2000.
ISBN 5-9268-0004-8
Автор книги — всемирно известный психолог, психотерапевт В. Сатир. Эта книга выдержала огромное число переизданий на разных языках. Разработанная концепция семейной терапии, представленная в данной книге, является основополагающей для специалистов во всем мире.
ISBN 5-9268-0004-8

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКЦИИ

Вашему вниманию предлагается книга выдающегося психотерапевта, основоположника семейного консультирования, продолжателя гуманистического направления в психологии Вирджинии Сатир.

Это имя находит отклик в душе каждого специалиста, занимающегося вопросами семьи.

Вирджиния Сатир родилась в 1916 году в Америке. С первых моментов своей самостоятельной деятельности, еще работая школьной учительницей, она поняла, что мир каждого из нас начинается с семьи. К концу 50-х Сатир получила уже широкую известность своими разработками при-ципиально нового направления в психотерапии. В 1964 году, после выхода в свет фундаментального труда по проблемам психологии семьи и семейной терапии «Психотерапия семьи», о Сатир заговорили во всем мире. Она до последних дней своей жизни находилась в постоянных разъездах, демонстрируя «Уникальное умение представить для широкой публики то интимное и тайное, что происходит в семейной жизни и семейной психотерапии, не нарушив при этом ни глубины, ни тонкости этих удивительных явлений».*

* Спиваковская А. С. Послесловие к русскому изданию // Сатир В. Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-пресс, 1992.

Предисловие редакции

Приезд В. Сатир в СССР стал событием в истории отечественной психотерапии. Неизменные слова восхищения этой удивительной женщиной и признательности за ее труд можно услышать от всех, кто имел счастье встретиться с ней лично. Мы надеемся, что благодаря этой книге читатель сможет почувствовать всю мудрость и гениальность Вирджинии Сатир, посвятившей свою жизнь тому, чтобы мы поняли, что «когда даже один человек начинает жить в гармонии с самим собой и окружающим миром, можно считать, что перемены начались»."

" В. Сатир. Как строить себя и свою семью.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга была задумана как руководство к курсу «Развитие семьи», который я читала в Иллинойском университете г. Чикаго с 1955 по 1958 гг. Все это время многие из моих коллег, работающих в области медицины, психиатрии, психологии, социологии, педагогики, антропологии и т. п., проявляли большой интерес к моим техникам проведения семейной терапии и тренинга и рекомендовали изложить основные принципы терапии в книге.

Итак, данную книгу составили выводы, к которым я пришла в ходе своей терапевтической практики.

Мои рекомендации предназначаются людям, у которых в дополнение к собственным

психологическим особенностям появились проблемы вследствие неправильного взаимодействия с окружающими.
Я была одной из тех, кто рассматривал личность шизофреника как следствие семейной обстановки, а не только индивидуальных особенностей как таковых.
Предлагаемая вам теория возникла на основе данных, полученных в результате наблюдений за пациентами, обобщения информации о них, а также моих терапевтических действий.

Введение
В традиционной психотерапии рекомендуют начинать работу с анализа взаимодействия терапевта и пациента. Как только я научилась этому, то смогла выделить, по крайней мере, два взаимосвязанных плана: один — страдание и страх пациента, возникающие при контакте с терапевтом, другой — внутреннее страдание и страх.
Следующий шаг в этом направлении — это не только помощь пациенту; он связан с организацией лечения. Их невозможно разделить, так как они определяются характером взаимодействия пациента с его семьей. Я занималась этим вопросом, и у меня появились на сей счет некоторые идеи, которые я хотела бы предложить вашему вниманию.
Я пришла к выводу, что поведение всякого индивида определяется сложной системой зачастую неосознаваемых правил, которыми руководствуется его семья. Это дает нам право рассматривать их как причины, обуславливающие взаимодействие и определяющие образ жизни индивида, который является частью семьи.
Большинство современных терапевтов сходятся во мнениях о функционировании семейной системы. Однако в том, что касается ее модификации, встречаются самые разные мнения. Сегодня, когда история развития семейной терапии уже насчитывает три десятилетия, можно слышать упоминания о «школах» семейной терапии. Это отголосок тех времен, когда студенты-гуманитарии выбирали направления работы: Фрейд, Адлер, Юнг. Тогда это означало профессиональное использование идей и методов, составлявших часть общего подхода одного из корифеев.
Сегодня мы уже не руководствуемся этими жесткими правилами, но последнее слово в семейной терапии еще не сказано. Его предстоит сказать нам, тем, кто учится сейчас.
Введение
Я советую быть открытыми и принимать все, что может оказаться полезным. Таков долг каждого, считающего себя профессионалом.
Итак, я еще раз хочу подчеркнуть, что в этой книге я обозначаю некие концептуальные рамки, в соответствии с которыми должна быть организована ваша работа. Не следует считать мои слова руководством, требующим непреложного соблюдения и заучивания.
Важно, чтобы терапевт был свободен от предубеждений и умел ориентироваться в сложившихся обстоятельствах.
Эта книга закладывает фундамент для эффективной работы в области семейной терапии, а также содержит напоминания о деталях, которые нередко ускользают от внимания. В своей книге я придерживаюсь последовательности реальной терапевтической работы. Кроме того, я описываю приемы, специфичные для этого направления.
Вирджиния Сатир

ЧАСТЬ I.
ТЕОРИЯ СЕМЬИ

ГЛАВА 1.
Для чего нужна семейная терапия?

1. Семейный терапевт имеет дело с семьей, отношения в которой болезненны.
а) Когда один из членов семьи болен, что проявляется в тех или иных симптомах, все члены семьи по-своему переживают эту болезнь.
б) Многие терапевты предпочитают называть члена семьи, в поведении которого проявляются симптомы, «идентифицированным пациентом», или «ИП», и избегают таких не связанных с семейным взаимодействием терминов как «больной», «делинквентный» или «слабый».
в) Использование подобной терминологии вполне обоснованно. Терапевт должен понимать, что идентифицированный пациент своим поведением реализует некоторую функцию» поддерживая налаженный ход взаимоотношений в данной семье.
2. Многочисленные исследования показали, что се-

мья существует как единое самостоятельное целое. Для определения этого феномена в исследо-

ваниях Jackson (1954) был введен термин «семейный гомеостаз».

а) В соответствии с данной концепцией все функционирование семьи направлено на сохранение семейного гомеостаза.

б) Каждый член семьи явно или скрыто способствует достижению и поддержанию семейного баланса.

в) Семейные традиции, правила и примеры взаимодействия — вот то, что обеспечивает гомеостатическое существование любой семьи.

г) Когда семейный гомеостаз нарушается, члены семьи прилагают все силы для его восстановления.

3. Супружеские отношения влияют на характер семейного гомеостаза.

а) Супружеские отношения представляют собой стержень для формирования прочих отношений в семье. Именно супруги являются «архитекторами» семьи.

б) Нарушение супружеских отношений порождает дисфункциональные родительские отношения.

4. Идентифицированный Пациент — это член семьи, который более прочих переживает трудности в супружеских отношениях родителей, а также больше склонен к нарушению отношений «ребенок — родители».

а) Его симптомы представляют собой сигнал SOS о нарушении отношений с родителями, они — непосредственный результат семейного дисбаланса.

б) Его симптомы — это его попытка уменьшить и смягчить страдания своих родителей.

5. Многие терапевтические приемы носят название «семейной терапии», но необходимо представлять себе специфику этих подходов, ориентированных преимущественно на одного члена семьи, а не на целую семью как самостоятельную единицу. К их числу можно отнести следующее:

а) Наличие у каждого члена семьи собственного терапевта.

б) Обращение членов семьи к одному и тому же терапевту, который встречается с каждым из них в отдельности.

в) Наличие у пациента своего терапевта, который наблюдает других членов семьи «для пользы» именно этого пациента.

6. В настоящее время развивается еще одно направление клинических исследований. Его ключевая идея заключается в том, что семейная терапия должна быть ориентирована на семью в целом. Основанием такого подхода послужил ряд фактов, явившихся результатом наблюдений за состоянием признанного «шизофреником» члена семьи и за функционированием всей его семьи. Было установлено, что:

а) Все члены семьи сопереживают, стараются принять участие в индивидуальном лечении «больного», хотя во многих случаях именно семья и является источником его «болезни».

б) Госпитализация или изоляция пациента часто ухудшала его состояние, улучшение же наступало после посещения родных, несмотря на то, что симптомы его болезни возникали именно вследствие нарушения взаимодействия в семье.

в) Зачастую взаимоотношения между членами семьи ухудшались именно тогда, когда пациенту становилось лучше, поскольку его болезнь являлась основой функционирования семьи.

7. Эти наблюдения побудили многих личностно-ори-ентированных психиатров к пересмотру и проверке принципов лечения.

а) Они отмечали, что в тех случаях, когда в семье пациента воспринимали как жертву, им было проще определять лечение и прогнозировать состояние пациента. Этому способствовало то, что:

- ♦ все члены семьи в равной мере относились к нему как к жертве;
- ♦ пациент содействовал утверждению себя в роли больного, несчастного, страдающего.

б) Они отмечали трудности в преодолении переносов, препятствующих позитивным изменениям состояния пациента. При этом большинство так называемых переносов были в действительности реакцией пациента на поведение терапевта в искусственной и тревожащей обстановке. К тому же существовала опасность того, что терапевтическая ситуация может причинить пациенту вред,

избавив его от старых проблем, но спровоцировав появление новых. Если определенное поведение пациента представляет собой перенос (то есть воспроизводит присущий ему характер отношений с матерью и отцом), то, ■ возможно, терапевт добьется большего успеха в лечении, обратившись непосредственно к его семье?

в) Они замечали, что терапевт в процессе лечения больше интересуется миром фантазий пациента, нежели его реальной жизнью; он строит собственную версию жизни пациента и стремится получить от него ту информацию, которая соответствует этой версии.

г) Они замечали, что, стараясь изменить образ жизни одного пациента, они, по сути, стремились изменить весь комплекс устоявшихся семейных взаимоотношений.

Все эти факты говорили о том, что следует стремиться не к изменению состояния самого пациента, а к установлению принципиально новых отношений во всей его семье. Именно пациент был тем членом семьи, который первым попытался изменить ее образ жизни, однако все его усилия привели лишь к более критическому отношению к нему самому со стороны семьи. А это породило в нем неуверенность в собственных силах.

8. По мнению представителей этого подхода, когда терапевты рассматривают всю семью в целом, то могут видеть те (малозаметные, на первый взгляд) аспекты семейной жизни, которые являются причиной появления болезненной симптоматики. Так, Warren Brodey говорит о том, что супруги по-разному общаются с «нормальными» родственниками и с теми, у которых проявляются симптомы. Родители в присутствии «нормальных» детей могут поддерживать свободные, легкие и безопасные отношения, во что трудно поверить, наблюдая их же взаимодействие с другим ребенком, в поведении которого появляются те или иные симптомы. Похоже, что патологические черты отношений усиливаются при общении с наиболее страдающими от этого членами семьи. И такой поворот событий кажется парадоксальным.

9. Однако межличностная природа психических заболеваний отмечалась не только сторонниками семейной терапии. Внимание этой проблеме уделяли и такие специалисты, как Sullivan и From-Reicomano. Активное участие в разработке принципов семейной терапии в том ее виде, как она представлена в данной книге, принимали участники движения « Воспитание детей». Они также поддерживали идею о

необходимости проводить терапию не с одним членом семьи, а со всей семьей как единым целым.

а) Терапевты данного направления включали в процесс двоих: мать и ребенка, и все сеансы терапии проходили при совместном участии этих двух пациентов.

б) Также в результате обширных исследований было установлено, что в терапевтический процесс необходимо включать и отца Тем не менее, реализация этого принципа вызывала определенные затруднения, поскольку заинтересованность отца в терапии подвергалась сомнению.

Терапевты считали, что родительские чувства отца слабее родительских чувств матери, и если у ребенка обнаруживаются отклонения в поведении, то жена — это единственный член семьи, на помощь которого можно положиться. Представлялось сложным убедить отца в том, что и он является ответственным за психическое здоровье своего ребенка.

В клинической практике данного направления, несмотря на его ярко выраженную ориентацию на «материнство», постоянно возникает необходимость в вовлечении «отцовства» в психотерапевтический процесс. Однако даже в тех случаях, когда к работе с терапевтом был привлечен и отец, представители этого подхода рассматривали мужа и жену исключительно как родителей ребенка, упуская из виду их супружеские отношения. О том, что обострение супружеских отношений непосредственно сказывается на родительских отношениях, упоминалось лишь вскользь. Так, по словам Murray Boweo:

Практика показывает, что такие родители эмоционально замкнуты, больше сосредоточены друг на друге, чем на пациенте, но в то же время пациент зависим от них. Когда кто-либо из родителей пере-

ключает внимание с другого родителя на пациента, пациент быстро и автоматически регрессирует. Когда родители эмоционально закрыты, то они способны успешно осуществлять свое

«управление» пациентом. Его можно контролировать посредством строгого обращения, определением рамок дозволенного поведения, наказаний, наставлений или любого другого «управляющего» воздействия. Когда родители эмоционально разобщены, все их «управляющие» воздействия оказываются в равной мере неэффективны.

10. Семейные терапевты установили, что отца легче заинтересовать семейной терапией, нежели индивидуальной.

а) Сторонники этого подхода подчеркивают важность роли отца в терапевтическом процессе; никто другой не может говорить за него или занимать его место как в терапии, так и в семейной жизни. Дав отцу понять его значимость, терапевту легче подключить его к участию в терапевтической работе.

б) Жена (в роли матери) может инициировать терапию, однако в этом случае терапевтический процесс будет развиваться иначе, чем если бы в нем принимал участие и отец.

в) Семейная терапия важна для семьи в целом. Муж и жена могут сказать: «Наконец-то теперь мы можем вместе разобраться в наших отношениях».

11. В первом интервью терапевт действует, исходя из собствен-ных представлений о том, почему одному из членов семьи необходима терапевтическая помощь.

а) Обычно первая встреча случается потому, что кто-либо из посторонних назвал Джонни

«ребенком с отклонениями». Как правило, эта встреча возникает по инициативе жены (назовем ее Мэри Джонс), которая ведет себя в соответствии с ролью матери трудного ребенка Джонни, У ребенка обнаружены отклонения в поведении, и, следовательно, она как мать виновата.

б) Однако, вероятно, что поведение Джонни стало отклоняться от общепризнанных правил задолго до того, как кто-то из посторонних назвал его трудным.

в) До тех пор, пока посторонний (обычно учи-
тель) не назвал Джонни «ребенком с отклонениями», члены семьи Джонс, вероятно, вели себя так, как будто ничего не замечали в его поведении. Его поведение принималось, поскольку выполняло определенную функцию в семейном взаимодействии.

г) Обычно появлению симптоматики предшест-
вует некое событие. Такими событиями могут быть:

♦ Изменение внешней, по отношению к семейному ядру, среды: война, кризис и т. п.

♦ Изменения в прародительской семье: болезнь бабушки, финансовые трудности деда и т. п.

♦ Кто-то дополняет или покидает семейное ядро: бабушка приходит жить в семью, и семья расширяет границы; рождается еще один ребенок; дочь выходит замуж и т. п.

♦ Биологические изменения: взросление ребенка, менопауза матери, госпитализация отца.

♦ Существенные социальные изменения: ребенок, воспитывающийся дома, поступает в школу; семья переезжает на другую квартиру; отец получает повышение в должности; сын поступает в колледж и т. п.

д) Такие события могут спровоцировать появление симптомов, поскольку вызывают общие изменения супружеских отношений. Они

могут создать напряженную для супружеских отношений ситуацию, так как потребуют трансформации семейных отношений, нарушая тем самым семейное равновесие.

е) Семейный гомеостаз может быть функциональным для членов семьи в некоторый период и не являться таковым в другой. К тому же каждое событие по-разному переживается каждым из членов семьи.

ж) Однако если один из членов семьи сильно взволнован событием, то и другие тоже тем или иным образом его переживают.

12. После первой встречи с Мэри Джонс терапевт смог сделать некоторые предположения относительно ее отношений с мужем (назовем его Джо). Если верно предположение о том, что дисфункциональные супружеские отношения являются главной причиной наличия симптомов у ребенка, то терапевт должен в первую очередь рассмотреть отношения между супругами.

а) Что за люди Мэри и Джо? В каких семьях они воспитывались? Сначала это были два разных человека, воспитанных в разных семьях. Теперь они стали «архитекторами» новой семьи — своей собственной.

б) Почему из множества людей они выбрали в супруги друг друга? Как и когда их отношения обусловили взаимное разочарование? Как они выражают друг другу свое разочарование? И каким

образом это провоцирует Джонни проявлять симптомы, чтобы удержать семью Джонс вместе?
ГЛАВА 2.
Низкая самооценка и выбор супруга
1. Для человека с низкой самооценкой свойственны
высокая тревожность и низкий уровень сформированное™ Я-образа.
а) В основе его самооценки лежит излишнее внимание к оценкам других.
б) Зависимость его самооценки от других ограничивает его самостоятельность.
в) Он скрывает от других свою низкую самооценку, особенно, когда хочет произвести впечатление.
г) Его низкая самооценка определяется ограниченностью опыта, что мешает ему понять преимущества индивидуальности.
д) Он так и не отделился от своих родителей. Это проявляется в том, что он все время копирует их поведение.
2. Человека с низкой самооценкой постоянно беспокоят возможные действия других, он все время встревожен и ждет обмана и разочарования, а) Когда Мэри и Джо начали проходить терапию, терапевт первым делом попытался выяс-

нить, какие надежды и опасения будоражили их души в самом начале их романа. Выбор ими друг друга не был случайным. В каждом было что-то такое, что вселяло в другого уверенность. Было также кое-что (что они замечали друг у друга, но не признавали открыто), что порождало тревогу и неуверенность. Терапевт должен помочь им найти в поведении другого проявления, внушающие тревогу, преодолеть неопределенность во взаимоотношениях.
3. Возможно, Мэри и Джо знали, чего они ждут друг от друга, так как каждый из них действовал на своеобразном уровне защиты, а не внутреннего чувства.
а) Поступки Джо внешне выглядели самостоятельными и ясными, но при этом он чувствовал себя неуверенным, беспомощным, зависимым. Вероятно, когда Мэри встретила Джо, ей показалось: «Это сильный человек, который способен защитить».
б) Мэри действовала самостоятельно и открыто, однако внутри чувствовала себя зависимой, беспомощной, непонятой. Возможно, когда Джо увидел Мэри, он подумал: «Это сильная личность, этот человек сможет позаботиться обо мне».
в) После свадьбы каждый из них обнаружил, что другой вовсе не является тем сильным человеком, на которого он надеялся. В результате на них навалились разочарования, фрустрации, опасения.
4. Может показаться удивительным, как Мэри и Джо решились на поиск супруга, обладая таким низким уровнем самооценки и будучи столь мало уве-

ренными в себе. Однако некоторые подростки борются со своими тревогами посредством вступления в половые связи.
а) Состояние влюбленности на время помогает повысить самооценку и почувствовать себя самодостаточным. Каждый думает: «Мне кажется, что ты меня понимаешь... Я счастлив, что ты есть у меня... Ты мне нужен, чтобы выжить... Я чувствую себя сильным, когда ты рядом... »
б) Оба решают жить друг для друга, заключая «пожизненный союз». При этом каждый думает: «Если я устану, ты мне поможешь, у тебя хватит сил поддержать нас обоих».
5. Тревоги не покидали Мэри и Джо, но, выбрав друг друга, они решили ими не делиться, а) Джо боялся, что Мэри разлюбит его, когда узнает о его несовершенстве (и наоборот).
Создается впечатление, что Джо решил для себя: «Я не должен демонстрировать собственное ничтожество, а также то, что в каждой женщине я подозреваю неверность, некритичность, негибкость, язвительность и властолюбие. Я не должен показывать свою убежденность в том, что единственный способ сосуществования с женщиной — это вовремя уйти со сцены и позволить ей самой разыгрывать спектакль».
Создается впечатление, что Мэри решила для себя: «Я не должна показывать, что ничтожна. Я также не должна показывать, что считаю всех мужчин беспомощными, несамостоятельными, нерешительными, слабыми, доставляющими женщинам одни заботы и что единственный путь сосуществования с мужчиной — это вовремя подставить ему плечо, чтобы в минуту слабости ему

было на что опереться».

б) Итак, каждый надеялся на другого, а думал о себе. Каждый считал, что должен быть таким, каким его видит другой, соотнося его мнение с собственным уровнем самооценки.
Когда Мэри дала понять Джо, что считает его сильным, он получил возможность чувствовать себя сильным, поскольку таким его видела она (и наоборот).
Такой тип отношений мог бы существовать до тех пор, пока внешнее воздействие или необходимость принятия важного решения не потребовали бы от Джо и Мэри совместных действий. Только тогда на поверхность всплывает тщательно скрываемая слабость или доминирование.
в) Ни Мэри, ни Джо не спрашивали друг друга о надеждах, ожиданиях и опасениях, поскольку оба были уверены, что в состоянии разобраться в душе партнера (образно говоря, это выглядело так, как будто каждый из них жил рядом со стеклянным сосудом).
г) Поскольку каждый поступал, исходя из пред-
ставления, что он должен удовлетворять другого, никто из них не смел сообщить, когда он недоволен другим, или прямо выразить критическое замечание, несогласие. Они вели себя так, словно были неотделимы друг от друга как сиамские близнецы.
Вот вам пример: однажды у меня на приеме была одна супружеская пара. На первых двух сеансах они сидели за столом, взявшись за руки, не обращая ни малейшего внимания на своего ребенка, на котором происходящее отражалось во всем своем трагизме.
В конце концов Мэри и Джо поженились, чтобы получать.
а) Каждому хотелось, чтобы другой его ценил. Обоим хотелось, чтобы их ценили окружающие: «Они поженились и теперь счастливы».

б) Каждый хотел, чтобы другой обладал теми качествами, которые ему нравились (которые он хотел бы иметь у себя).
в) Каждый хотел, чтобы партнер был продолжением его самого.
г) Каждый ждал от другого всемогущества, все-
ведения, самоотверженности, чтобы он был «хорошим родителем», и вместе с тем хотел избежать всеведения, всемогущества и «плохого родительства».
ГЛАВА 3.
Различность и разногласия
1. Вступая в брак, Мэри и Джо не отдавали себе
отчета в том, что им придется не только получать, но и отдавать.
а) Каждый из них полагал, что ему нечего дать другому.
б) Каждый из них считал, что другой, будучи продолжением его самого, не вправе ничего от него ждать.
в) Если же один из них и отдавал что-то другому, то делал это неохотно, испытывая значительный дискомфорт или представляя содеянное как жертву, будучи убежден, что ему предстоит исключительно получать.
2. Когда после свадьбы Мэри и Джо обнаруживают,
что партнер не соответствует их ожиданиям, сформировавшимся в период ухаживаний, их постигает разочарование. Теперь перед каждым из них по двадцать четыре часа в сутки «мелькает» воплощение качеств, о наличии которых до свадьбы он даже не подозревал, а следовательно, вдребезги разрушающих его ожидания.
а) Мэри спит в бигуди.
б) Мэри все время переваривает фасоль.
в) Джо разбрасывает свои грязные носки по всей
комнате.
г) Джо храпит во сне.
3. Когда после свадьбы Мэри и Джо обнаруживают,
что из-за присущих им различий они скорее теряют, чем выигрывают, они начинают видеть друг друга в новом свете.
а) «Различность» кажется негативным фактором, так как она приводит к разногласиям.
б) Разногласия напоминают каждому из партне-
ров, что другой — не продолжение его самого, а другой человек.
4. Употребляя термин «различность», я стремлюсь

охватить всю человеческую индивидуальность и показать, что каждый человек в корне отличается от всех остальных.

а) Люди могут различаться по физическим характеристикам (А — высокий, В — низкий; А — мужчина, В — женщина).

б) Люди могут различаться по чертам характера или особенностям темперамента (А — возбудимый и общительный, В — спокойный и сдержанный).

в) Люди могут иметь разное образование и обладать различными способностями (А разбирается в физике, В — в музыке; у А «золотые руки», В неплохо поет).

г) Различность между супругами обычно влечет
за собой деструктивные последствия, что мешает воспринимать ее как возможность для саморазвития.

5. Наибольшее беспокойство у Мэри и Джо вызыва-
ют следующие различия:

а) Разные предпочтения, желания, привычки, вкусы (А любит рыбалку, В терпеть ее не может; А нравится спать с открытым окном, В предпочитает, чтобы окно было закрыто).

б) Разные позиции и мнения (А считает, что женщина должна быть сильной, В ждет проявлений силы от мужчины; А следует религиозным догматам, В их игнорирует).

6. Различность, ведущая к конфликту интересов (раз-
ногласию), воспринимается как обида и свидетельство отсутствия любви.

а) Создается впечатление, что она угрожает независимости и самоуважению каждого из супругов.

б) Один отдает, другой получает. Однако энергетических ресурсов явно меньше, чем необходимо. Кому же достанется то, что имеется в наличии?

в) До свадьбы каждый думал, что другого хватит
на двоих. Но с появлением разногласий возникает ощущение, что они даже не самодостаточны.

7. Если бы Мэри и Джо обладали достаточным са-
моуважением, они могли бы доверять друг другу:

а) Каждый чувствовал бы уверенность в своей способности брать то, что дает ему другой.

б) Каждый даже мог бы ждать этого.

в) Каждый мог бы отдавать другому, не чувствуя себя при этом опустошенным.

г) Различность между собой и супругом каждый мог бы рассматривать как возможность для саморазвития.

8. Мэри и Джо недостаточно доверяют друг другу.

а) Каждый чувствует, что он едва ли сможет сам обеспечить собственное существование отдельно от другого.

б) Каждый всем своим видом показывает: «Я — ничтожество. Я живу ради тебя». Но при этом каждый ведет себя так, как будто хочет сказать: «Я — ничтожество, поэтому ты должен жить ради меня».

9. В силу недостатка обоюдного доверия определенные сферы совместной жизни, в рамках которых способность принимать во внимание индивидуальность другого приобретает первостепенное значение, кажутся супругам особенно пугающими. Вот они: деньги, питание, секс, развлечения, работа, воспитание детей, взаимоотношения с родственниками супруга.

10. Даже если они доверяют друг другу, совместная жизнь требует от них принятия решений, касающихся того, когда и при каких обстоятельствах отдавать, а когда брать. Они должны решить:

а) Что они будут делать вместе (какова степень их зависимости).

б) Что каждый из них будет делать самостоятельно (какова степень их независимости).

11. Необходимо, так или иначе, регламентировать участие каждого в повседневных делах:

а) Чего хочет А и чего хочет В.

б) Что лучше всего делает А, а что наилучшим образом получается у В.

в) Что решает А и что решает В.

г) За что отвечает А, а за что — В.

12. Им нужно научиться высказывать свои мысли, желания, чувства и мнения, не задевая, не подавляя и не унижая друг друга, и при этом принимать обоюдовыгодное решение.

а) Если им удается построить функциональные взаимоотношения, они говорят так: <<Я думаю

то, что думаю, я чувствую то, что чувствую, я знаю то, что знаю. Я — это я, и я не виню тебя в том, что ты — это ты. Я с радостью выслушаю все, что ты скажешь. Давай вместе подумаем, что мы можем сделать, чтобы создать нечто наиболее реалистичное».

б) Если же они оказываются неспособны установить функциональные взаимоотношения, они говорят так: «Будь, как я; будь со мной единым целым. Если ты не согласен со мной, то ты плохой. Реальность и различность не имеют никакого значения».

13. Возьмем тривиальный пример того, как ведет себя «функциональная» пара, когда у них возникают разногласия. Предположим, супруги решили, что было бы неплохо вместе пообедать. Но А хочет съесть на обед, скажем, гамбургер, а В предпочитает цыпленка. В ресторане, где подают гамбургеры, не готовят цыплят; а там, где можно полакомиться цыпленком, нет гамбургеров.

а) Каждый может попытаться уговорить другого: «Пожалуйста, возьми гамбургер».

б) Каждый может пойти на хитрость: «Давай сейчас съедим цыпленка, а в следующий раз — гамбургер».

в) Возможно, они постараются найти альтернативное решение, которое устроило бы их обоих: «Мы оба любим мясо, так давай съедим по бифштексу», или «Давай найдем такой ресторан, где подавали бы и гамбургеры, и цыплят».

г) Они могут применить реалистический подход,
и выработанное с его помощью решение перевесит собственные желания каждого их них: «Поскольку ресторан, где готовят гамбургеры, находится ближе, а мы оба голодны, давай на нем и остановимся».

д) Они могут противопоставить собственные желания стремлению пообедать вместе: «Ты съешь гамбургер, который ты так любишь, а я тем временем отведаю цыпленка, а потом мы снова встретимся». Они могут на время расстаться и найти независимые решения в случае, если это возможно.

е) В качестве последнего средства для принятия решения они могут прибегнуть к помощи третьего человека: «Чарли хочет пообедать с нами. Давай спросим у него, куда бы он хотел пойти».

14. А теперь на том же самом примере посмотрим, как ведут себя в такой ситуации люди, чьи взаимоотношения можно назвать «дисфункциональными». Они исходят из принципа, что любовь и полное согласие во всем неразделимы. Поэтому:

а) Они постоянно колеблются и откладывают решение на потом: «Давай попозже решим, что нам есть» (в результате чего нередко вообще пропускают обед).

б) Часто можно увидеть попытки принудить другого: «Мы идем есть гамбургеры!»

в) Бывает, что один пытается обмануть другого:
«На самом деле ты вовсе даже не любишь цыплят» или «Ты что, спятил, как можно любить цыплят».

г) Так или иначе, в их общении неизменно присутствуют обвинения и оценки: «Ты такой

плохой и эгоистичный, что не хочешь есть гамбургер. Ты никогда не делаешь того, что я хочу. У тебя в отношении меня самые подлые намерения».

15. Отношения Мэри и Джо страдают некоторой дисфункциональностью, и поэтому при возникновении разногласий они говорят: «Если бы ты меня любил, ты бы сделал то, что я хочу». Они никогда не прибегают к приему разделения и нахождения независимых решений; согласованная независимость в данном случае невозможна.

16. Мэри и Джо обвиняют друг друга, так как чувствуют разочарование и обиду; они ждали полного согласия по всем вопросам.

а) Они рассчитывали получить высокую оценку от другого, а вместо этого сталкиваются с обвинениями в свой адрес.

б) Они думали, что будут единым целым, а вместо этого встречают разделение и различность.

17. Однако, если бы Мэри и Джо обвиняли друг друга слишком открыто, это повлекло бы к весьма серьезным последствиям. Джо ведет себя так, как будто решил для себя:
«Если я буду обвинять Мэри, она уйдет. Я не могу этого допустить, поскольку нуждаюсь в том, чтобы она меня ценила. Предположим, Мэри отказывается уходить потому, что на самом деле она совершенно не дорожит мной. Предположим, она, наоборот, обвиняет, обижает, ввергает меня в

бездну одиночества, обрекает на психологическую смерть, вынуждает меня уйти».
«Нет, этого нельзя допустить! Мэри нужна мне. Я отвечаю за нее. Я не должен обижать Мэри, иначе она оставит меня. Если же я и обижаю ее, то мне нужно быть как можно более осторожным».

Мэри поступает так же.
18. Разногласия между Мэри и Джо непременно разворачиваются на скрытом уровне. (Дело в том, что большая часть сообщений, которые они посылают друг другу, носят скрытый характер, вернее, приобретают его.)
а) Когда Джо и Мэри хотят вменить друг другу в вину, что один из них ничего не дает другому, они должны замаскировать свои претензии, и поэтому коммуникация принимает скрытую форму.
б) Когда они хотят попросить о чем-то, они также вынуждены маскировать свои просьбы, а следовательно, общаться на скрытом уровне.
19. Вот вам пример скрытой просьбы. Скажем, Мэри хочет посмотреть фильм.
а) Вместо фразы: «Мне хочется посмотреть фильм. А тебе?» она, вероятно, скажет Джо: «Ты ведь хочешь посмотреть фильм, правда?» или «Было бы неплохо посмотреть фильм».
б) Если бы ей пришлось еще более тщательно замаскировать свою просьбу (если бы, например, она была из тех людей, которых называют « шизофрениками»), она, возможно, сказала бы: «На нашей улице открылся новый кинотеатр» или «Я люблю кондиционированный воздух».
20. А вот пример того, как выдвигаются скрытые обвинения. Предположим, Джо не реагирует на просьбу Мэри.
а) Вместо того чтобы сказать: «Ты не слушаешь меня, когда я о чем-нибудь прошу. Ты — подонок!», Мэри заявляет: «На меня никто не обращает внимания».
б) Или, если по каким-то причинам ей нужно еще глубже запрятать свое обвинение (как де-

лают шизофреники), она может сказать: «Весь мир просто глух».
21. Когда просьбы и обвинения приобретают такую неявную форму, любой присутствующий при этом третий человек оказывается сбит с толку и мучается вопросами: «Кто что и от кого хочет? Кто кому что сделал? »
а) Ребенок может совершенно запутаться.
б) Терапевт порой находится в полном замешательстве до тех пор, пока не составит отчетливое представление, от кого исходят и кому адресованы эти просьбы и обвинения.
22. При прослеживании континуума от наиболее функциональных к самым дисфункциональным взаимоотношениям авторы желаний и обвинений обнаруживаются все реже и реже.
а) Они чаще адресуются ближайшей планете, нежели самому близкому человеку.
б) Ответы на просьбы и обвинения становятся все более уклончивыми.
Сообщения как будто бы никому не адресуются. Ответы на них также произносятся как бы в пустоту.
23. Мэри и Джо зачастую игнорируют просьбы и обвинения, уходя от ситуации. При этом они выставляют этот явный уход как скрытое обвинение.
а) Они могут уходить в многословность: «Делай то, что тебе нравится... Делай, как хочешь... Дорогой, ты всегда прав».
б) Они могут уходить без всяких комментариев, в прямом смысле слова покидая «поле боя»,

в самый критический момент процесса принятия решения, передавая при этом следующее скрытое сообщение: «Делай, что хочешь. Мое отсутствие — необходимое условие жизни с тобой».
в) Средствами для ухода могут служить наркотики, сон, алкоголь, невнимательность, «глупость», когда они дают понять: «Делай, что хочешь. Чтобы жить с тобой, мне приходится быть полоумным».
г) Они могут уходить в соматические заболевания, говоря тем самым: «Делай, что хочешь. Чтобы жить с тобой, мне приходится болеть».
д) В крайнем случае может осуществляться уход в психическую болезнь, что означает: «Делай, что хочешь. Чтобы жить с тобой, я должен быть сумасшедшим».
24. Под маской уклончивости и двусмысленности скрывается стремление Мэри и Джо освободиться от терзающих их противоречивых чувств и выяснить, любят ли они друг друга.

а) Каждый пытается тщательно скрыть свое разочарование.
б) Каждый старается успокоить, защитить другого и сделать ему приятное, так как тот нужен ему для того, чтобы жить.
в) Что бы они не делали, то, как они это делают, красноречиво свидетельствует, насколько разочарованными, измученными и обделенными они себя чувствуют.
25. Мой терапевтический опыт подсказывает, что чем более скрытые и опосредованные способы коммуникации используют люди, тем большей дис-функциональностью, по всей видимости, харак-

теризуются их взаимоотношения. Тем не менее, до сих пор не прозвучало ни слова о парах, поведение которых я называю «синдромом перетягивания каната».
а) Каждый говорит: «Я прав!», «Нет, я права!»,
«Ты подонок!», «Нет, это ты стерва!»
б) Пары, поведение которых напоминает перетягивание каната, по крайней мере, вступают в открытое противостояние.
Они не делают вид, что согласны, если на самом деле это не так.
Один из супругов не путает свои желания с желаниями другого. Каждый из них может прекрасно расслышать желания другого, поскольку чаще всего они попросту выкрикиваются.
Третьему человеку не составляет никакого труда понять, что эти двое действительно не согласны друг с другом, и высказать свое мнение на сей счет.
«Перетягивающие канат» мужчина и женщина не обманывают ни себя, ни друг друга, ни окружающих на счет того, какое разочарование они испытывают. Тем не менее, недостаток самоуважения обуславливает обоюдную потребность друг в друге, и они чувствуют себя пойманными. Они могут согласиться с различностью, но не с разделенностью.
26. В общем, если отношения между Мэри и Джо достигают крайней степени дисфункциональности (у их ребенка прослеживается серьезное отклонение), то налицо низкая степень самоуважения, большие надежды и мало доверия. Таким образом, они легко могут сформировать взаимоотношения, при которых собственное Я одного из партнеров на поверхностном уровне становится неотделимо от другого. Уникальность

самости каждого из них может признаваться лишь неявно.
а) Джо как бы говорит себе: «Я нужен Мэри, я отвечаю за нее. Мне нельзя ссориться с Мэри, иначе она уйдет от меня. Мы с Мэри ничем не отличаемся друг от друга. И между нами не должно быть никаких разногласий, разве что по пустякам. Она чувствует то же, что и я, любит то же, что и я, думает так же, как я. В нас течет одна кровь, мы живем друг для друга».
б) Каждый так неистово стремится защитить и порадовать другого, что вся его жизнь сводится к попыткам угадать, что нужно партнеру.
Каждый позволяет другому управлять собой, при этом исполняясь внутреннего негодования.
Каждый берет на себя ответственность за контроль над другим, при этом также чувствуя возмущение.
27. В результате каждый действует то как родитель, то как ребенок.
а) Каждый говорит: « Предоставь мне самому управлять своей жизнью (хотя мне бы не хотелось, чтобы ты так делала!)».
б) Кроме того, каждый говорит: «Хорошо, я буду контролировать твою жизнь (хотя мне бы хотелось, чтобы ты делал это сам)».
в) Каждый играет роль либо сильного и уверенного, либо беспомощного и слабого человека. В структуре взаимоотношений есть место только одному сильному и уверенному.
г) Каждый живет так, как будто он сам по себе, и статус мужа или жены тут совершенно ни

при чем; как будто индивидуальность и брак — не совместимы.
28. До свадьбы Мэри и Джо никогда толком не проявляли собственную индивидуальность.
а) Теперь, вступив в брак, они стараются не демонстрировать те зачатки индивидуализма, которые присутствовали у них ранее, дабы должным образом играть супружескую роль.
б) Теперь они все свои силы направляют на то, чтобы жить друг для друга.
в) Но на скрытом уровне они из кожи вон лезут, чтобы проявить свою индивидуальность.

29. Мэри и Джо продолжают поддерживать такие отношения, поскольку они не ожидали ничего другого.
а) Возможно, они всегда будут лелеять надежду, что у них все будет по-другому. (В жизни всегда происходит одно и то же, но, может быть, на этот раз все изменится.)
б) Между тем, Мэри необходимо защититься от одолевающих ее страхов при помощи тех же тактик, которые ее родители использовали друг против друга, поскольку это единственное, что ей известно. (Джо делает то же самое.)
30. Какие бы взаимоотношения не установились между Мэри и Джо, так или иначе, они разочарованы полученным.
а) Скоро к тому, что осталось от их индивидуальных ролей, и к тому, что они пытаются превратить в роли супругов, прибавятся также и родительские роли.
б) Если они сочтут сложным объединять в себе личность и супруга, то задача быть еще и родителем тоже покажется им не из легких.
ГЛАВА 4.
Стрессы, воздействующие на современную семью
1. К тому моменту, когда в семье Джонс появился маленький Джонни, у его родителей уже сформировались определенные ожидания и потребности.
а) Своим появлением Джонни дает Мэри и Джо еще один шанс для развития, еще один шанс почувствовать себя самодостаточными, любимыми, нужными, сильными и удачливыми.
б) Джонни дает своим родителям возможность обрести подлинное продолжение самое себя, воплощение их плоти и крови.
2. Проблема в том, что у Джонни есть и свои собственные желания.
а) Едва родившись, он сразу же дает понять, что он пришел, чтобы получать, потому как физически он совершенно беспомощен, а психологически — одинок и несоциализирован.
б) Но, в силу его беспомощности, все его жизненно важные потребности непременно должны укладываться в структуру родительских нужд и ожиданий. Если он хочет получить то,

что ему нужно, он обязательно должен апеллировать к тому, что хотят и могут дать его родители.
3. Когда к своим индивидуальным и супружеским ролям Мэри и Джо добавили еще и родительские роли, с социологической точки зрения они стали квалифицироваться как семья. Прежде чем говорить о семье Джонс, нелишним было бы вспомнить, какой смысл социологи и антропологи вкладывают в понятие семьи, и какие функции она выполняет как мельчайшая единица каждого общества.
а) Как правило, все они сходятся во мнении, что основная семья (состоящая из родителей и детей) существует в любом обществе.
б) Они определяют семью как группу, состоящую из взрослых людей обоего пола, двое из которых (супруги) живут под одной крышей и состоят в сексуальных отношениях, одобряемых обществом.
в) В семью также входят дети, рожденные или усыновленные супругами.
4. Как социальный институт такая группа индивидов выполняет функции, обеспечивающие взаимную поддержку. Эти функции таковы:
а) обеспечение гетеросексуальной половой жизни супругов.
б) продолжение человеческого рода посредством рождения и воспитания детей.
в) экономическая кооперация, осуществляемая путем разделения обязанностей между взрослыми с учетом пола, старшинства и принципа разумной целесообразности и детьми в соответствии с полом и возрастом.

г) соблюдение границы поколений (при помощи табу на инцестуальные связи) таким образом, чтобы иметь возможность обеспечить оптимальное решение актуальных задач и поддерживать стабильные взаимоотношения.
д) передача детям культурных норм посредством родительского воспитания и обучения:
♦ обучение ролям или социально приемлемым способам поведения при взаимодействии с другими в различных социальных ситуациях. (Эти роли варьируются в зависимости от пола и возраста ребенка.)
♦ обучение ребенка обращению с неживой внешней средой.

♦ обучение ребенка общению, использованию слов и жестов так, чтобы они адекватно воспринимались окружающими людьми.
♦ обучение тому, как и когда выражать эмоции; регуляция эмоциональной реактивности ребенка. (Семья осуществляет обучение ребенка, обращаясь к его привязанностям и страхам, общаясь с ним вербально, невербально и подавая ему примеры для подражания.)
е) отслеживание момента, когда один из членов
семьи перестает быть ребенком и превращается во взрослого человека, критерием чего является обретение им способности выполнять взрослые роли и функции.
ж) обеспечение в дальнейшем заботы детей о своих родителях.
5. Таким образом, перед семьей, а особенно перед супругами, встает нелегкая задача. Так почему же они так стремятся взять на себя все эти обязательства? Потому ли, что дети — экономически ценное приобретение? Или потому, что иметь детей важно с эмоциональной точки зрения? Ответ на этот вопрос детерминируется культуральными

факторами. В условиях нашей культуры решающей является эмоциональная сторона.
а) Вероятно, Джо (равно как и Мэри, к которой также относится все нижеследующее) считает, что таким образом он оправдывает социальные ожидания: «У взрослых людей рождаются дети. У меня тоже есть ребенок».
б) У Джо может появиться ощущение причастности к вечности при осознании того, что после него на Земле будет жить его плоть и кровь.
в) Возможно, когда его ребенок будет делать свои первые открытия, радоваться и удивляться, Джо еще раз вместе с ним переживет впечатления своего детства.
г) Джо может попытаться нейтрализовать соб-
ственные обиды и ошибки, стараясь помочь своему ребенку избежать того, что возможно, и предвосхитить грядущие трудности.
д) Джо получает дополнительный стимул, понимая, какую огромную роль он играет в жизни своего ребенка. Он должен заботиться о нем, защищать, направлять, отвечать за него, так как он, отец, явно мудрее, воспитаннее, сильнее и вообще является авторитетной фигурой.
е) Вероятно, Джо ощущает единение с Мэри, а Мэри чувствует единение с Джо.
♦ К рождению ребенка причастны оба родителя; ни один из них не мог бы произвести его на свет самостоятельно.
♦ Забота о ребенке и его воспитание ложатся на плечи обоих родителей; никто из них не может дать этого ребенку в полной мере, если будет растить его один.
6. Но у родительской роли есть также и минусы, благодаря которым у новоиспеченных родителей могут появиться противоречивые чувства, а) Джо и Мэри не планировали заводить ребенка именно сейчас. Единственное, чего они хо-

тели, — получать сексуальное удовольствие от занятий любовью.
б) Возможно, они были материально не готовы к тому, чтобы кормить и одевать ребенка.
♦ Может быть, Джо считает, что ребенок требует материальных затрат, которые он на нынешний момент не в состоянии обеспечить.
♦ Может быть, у Мэри есть работа, которая вносит существенный вклад в семейный бюджет (которая ей нравится) и которую теперь придется бросить ради ребенка.
в) Они могут быть эмоционально не готовы к появлению третьего, зависящего от них члена семьи, благодаря которому их союз и превращается в семью.
♦ Джо может казаться, что ребенок отвлекает от него внимание Мэри.
♦ Мэри может казаться, что ребенок отвлекает от нее внимание Джо.
♦ Мэри, вынужденная на первых порах взять на себя львиную долю забот о малыше, может воспринимать ребенка как существо, требующее полной самоотдачи и почти ничего не дающее взамен, заставляющее ее изолироваться от окружающих на целый день, когда она помогает удовлетворению его потребностей.
♦ Их обоих может страшить ложащаяся на них ответственность.
♦ Им, возможно, будет нелегко привыкнуть к тому, что после появления ребенка они будут жить втроем, если только кто-нибудь рано или поздно не покинет семью.
7. Но Мэри и Джо — не единственные, кто сталкивается с этими проблемами. В западном мире абсолютно каждая семья подвергается влиянию материальных и философских факторов (и, так или

иначе, на него реагирует), затрагивающих общество в целом.

8. Научно-техническая революция оказала огромное влияние на современную семью, хущественно облегчив тяжкое бремя быта, но в то же время обрушив на нее множество мощных стрессов. Последствия этой революции всем хорошо известны, но я еще раз вкратце их перечислю:

а) Она механизировала и деперсонализировала профессиональную деятельность, а мужчина стал чувствовать себя бессмысленным автоматом, который работает над задачами, являющимися лишь мельчайшей частичкой гигантского, непостижимого, бесполезного целого.

б) Она явилась причиной того, что человеческая ценность стала определяться уровнем дохода, в связи с чем женщина, которая не получает зарплату за домашний труд и воспитание детей, стала чувствовать себя человеком второго сорта.

в) Может быть, женщина решила не заниматься зарабатыванием денег, а предпочла роль жены и матери. В этом случае она оказывалась перед фактом, что многие функции семьи теперь взяли на себя различные специализированные учреждения: образование, приготовление пищи и т. д.

г) Научно-техническая революция выделила мобильность как необходимое условие успешного продвижения, требующего, чтобы семья следовала за своим «кормильцем» из одного места в другое, расставаясь со старыми друзьями.

д) Она способствовала отделению родителей от бабушек и дедушек, не давая первым возможности, тем не менее, взять на себя функции, ранее выполнявшиеся последними (как, например, домашний уход за новорожденным, при-

смотр за детьми, материальная помощь в экстремальных ситуациях).

е) Индустриальный комплекс стал обеспечивать все более узкую специализацию во всех областях профессиональной деятельности, заставляя человека чувствовать полную невозможность повлиять на происходящие события (на локальном, национальном и интернациональном уровне). Внешний мир стал потенциальным источником опасности, которую практически невозможно осознать и взять под контроль.

9. Революционные интеллектуальные и социальные влияния воздействуют на современную семью, ставя под сомнение прежние абсолюты, нормы и ценности.

а) Роль человека перестала быть чем-то само собой разумеющимся, неоспоримым, предопределенным устойчивым социальным укладом и обусловленным обычаями и нравами.

б) С возникновением новых, незнакомых ситуаций роли часто приходилось усваивать заново.

в) Уважение стало нужно зарабатывать; оно не предоставлялось по праву рождения. Но даже если оно было заработано собственным трудом, оно все равно оставалось «относительным».

г) Старая патриархальная схема, в которой мужчина — глава семьи, а женщина — хранительница очага, претерпела кардинальную переоценку. Вконец сбитые с толку мужчины и женщины, на головы которых свалились новые эгалитарные идеи, стали с недоумением и беспокойством относиться к разделению повседневных задач и ролей в семье.

10. Теория психоанализа также глубоко поколебала привычные представления о «нормальном» человеческом поведении, мотивации и научении. Она послужила стимулом, под действием которого люди стали переоценивать свою позицию в отношении всех аспектов существования, особенно того, что касается приемов правильного воспитания детей.

а) Эта теория косвенно побуждает родителей предоставлять своему ребенку полную свободу, дабы избежать отклонений в его психическом развитии.

б) Будучи применены на практике (или возведены в ранг заключения, полученного логическим путем), эти идеи сковывают родителей и совершенно их обескураживают. Шлепать им своего ребенка или нет? Ограничивать им его в чем-то или нет? Принципы семейной жизни становятся все более демократичными, дети всех возрастов получают право голоса и некоторый вес при решении вопросов, касающихся их собственной жизни.

11. Благодаря всем этим философским и экономическим тенденциям, мужчин и женщин охватило смятение, а ощущение собственной незначительности сбило их с ног.

а) Семейная жизнь мужчин настолько отделилась от их профессиональной жизни, что им, фактически, пришлось существовать в двух совершенно разных мирах.

♦ На работе, сидя за столом и строча бесконечные бумаги или стоя у станка, штампующего

несканчаемые болты, они стали чувствовать себя маленькими, беспомощными, забытыми и беззащитными.

♦ Сколько бы они ни зарабатывали, их семьи мгновенно все поглощали.
♦ Дома они часто ощущали себя в роли маминого помощника или вспомогательной силой, обеспечивающей соблюдение дисциплины.
♦ Зачастую им хотелось, чтобы жизнь их семьи в большей степени сообразовывалась с их потребностями. Повседневные подвиги и решения делали их усталыми, обескураженными и потерянными. Они бы с большим удовольствием общались с семьей, если бы в стенах их дома для них была создана атмосфера пансионата или санатория.
♦ Сыновья по большей части перестали видеть в своих бесконечно отсутствующих, вечно занятых, усталых или пониженных в должности отцах достойную модель для подражания.
б) Женщины, живущие в «четырех стенах» городских квартир или в пригородах, начали чувствовать себя оторванными от суеты и «истинных целей» современного мира.
♦ Образование, которое они получили, предполагало решение несколько иных задач, нежели ведение домашнего хозяйства и воспитание детей. Их учили анализировать события культурной и научной жизни общества. В результате они остались без опыта работы, профессионального стажа, уверенности в себе, поскольку все это было принесено в жертву роли жены и матери.
♦ В то время как они полностью переключились на домашнее хозяйство и воспитание детей, общество, в свою очередь, взяло на себя часть их забот или максимально упростило работу по хозяйству, минимизировав, таким образом, временные затраты на ее выполнение.
♦ Некоторые женщины стали выходить на работу, отдавая своих детей в детские сады, оставляя их на попечение соседей или приходящей няни. Другие оставались дома и мучились, с полным равнодушием относясь к своим родительским обязанностям, которые они выполняли безразлично и рассеянно. Некоторые из них, оставшись дома, раз-

вивали кипучую деятельность в плане воспитания детей, что позволило им компенсировать чувство собственной бесполезности и ощущение, что жизнь проходит мимо.
12. Не случайно идеи романтической любви и личного счастья получили в западной культуре широкое распространение именно в тот период, когда прежние представления о том, что значит быть мужчиной или женщиной, утратили свою актуальность и претерпели существенные изменения.
а) Когда люди начинали чувствовать себя «пустым местом», они все больше стремились стать для кого-нибудь «всем».
б) С того момента, когда люди получили возможность выбирать супруга, союз с которым гарантировал бы им личное счастье, и разрывать отношения по собственному желанию, каждый день жизни в браке мог стать поворотным и повлиять на решение, нужно ли сохранять этот союз или его лучше расторгнуть.
в) Когда люди стали устанавливать взаимоотношения на основании гипотетических, мимолетных чувств, они настолько сконцентрировались на том, чтобы «уловить» собственное счастье, что у них практически не осталось времени на то, чтобы получать удовольствие от самих отношений.
13. Комментируя воздействие на семью широкого ряда социальных факторов, Натан Аккерман говорит:
Приметой нашего времени стала вопиющая дисгармония в отношениях между индивидом и обществом. На ум приходит целый ряд различных гипотез: понятие аномии, введенное Дюркгеймом; стремле-

ние к отчуждению Фромма; теория Рисмана о человеке, направляемом извне. Независимо от используемой терминологии, все они указывают на тенденцию к нарастанию ощущения потерянности, одиночества, утрату собственной индивидуальности и поиск принятия через конформность. Одним из последствий этой тенденции к дезориентации является возврат человека к своей семье в стремлении восполнить недостаток защищенности, принадлежности, чувства собственного достоинства и собственной ценности. Семья призвана создать для каждого своего члена атмосферу любви и близости и тем самым защитить от тревог и стрессов, ставших результатом невозможности найти «островок безопасности» в нашем жестоком мире. Человек возлагает на семью ответственность за обретение им уверенности в себе, ощущения, что его любят и ценят. Такое давление необходимости вселить каждому члену чувство исключительной защищенности и

любви становится для семьи тяжелым психологическим грузом. По силам ли он современной семье? Я бы так не сказал! Семья делает все возможное, но в лучшем случае достигает незначительных успехов, порой же все усилия оказываются тщетными. *
14. После того, как две мировые войны окончательно разрушили все иллюзии, мужчины и женщины стали рассматривать создание семьи как основной смысл бытия. (Именно тогда начался детский бум, продолжающийся и по сей день, люди стали обзаводиться домами.)
* Nathan W. Ackerman. Behavior trends and disturbances of the contemporary family. В сборнике под редакцией I. Galdson The Family in Contemporary Society. New York: Int. Univ. Press, 1958; p. 57.

а) Воспитание детей стало главным приоритетом и основным занятием как женщин, так и мужчин.
б) Главной темой для разговоров стала проблема, как сделать детей счастливыми.
в) Теперь принято считать необходимым дать детям то, чего никогда не имели их родители.
г) Рост, развитие и достижения ребенка превра-
тились в главные мерила достоинства его родителей.
д) Отношение ребенка к своим родителям могло в значительной степени способствовать росту или снижению чувства их самоуважения.
15. Люди брали на себя роль родителей даже в том случае, когда их отношения между собой казались им противоречивыми и угрожающими.
а) Разочаровавшись друг в друге, они соглашались «жить ради ребенка».
б) Тем не менее, про себя они задавались вопросом, любит ли их ребенок: он был значимой фигурой, был в силах сделать своих родителей счастливыми, был ответственен за это и имел для этого все возможности.
ГЛАВА 5.
Супружеское разочарование и его последствия для ребенка
1. Каждая современная семья испытывает на себе все стрессы и потрясения, характерные для современного общества. Однако в некоторых семьях все же вырастают уверенные в себе дети, способные успешно справляться с жизненными трудностями.
а) Основным фактором детской преступности со-
циологи называют проживание в неблагополучных районах. И тем не менее, среди живущих в одном и том же районе встречаются как малолетние правонарушители, так и совершенно нормальные дети.
б) Психиатрия пытается объяснить эти различия
тем, что для ребенка, ступающего на преступный путь, характерна недостаточность психического функционирования: недоразвитость эго или контролирующих механизмов супер-эго.
в) Те из нас, кто изучал взаимодействие в семье
как фактор детского поведения, вряд ли смогут объяснить, почему терапевты на протя-

жении столь долгого времени отрицали роль семьи как ключевой переменной во взаимодействии между индивидом и обществом.
♦ Семья создает ту обстановку, на фоне которой, главным образом, происходит формирование поведения, мыслей и чувств человека.
♦ То, как родители осуществляют обучение ребенка, не менее важно, чем то, чему они его учат.
♦ Кроме того, если мы хотим понять семейную ситуацию, в контексте которой происходит научение, мы обязательно должны исследовать особенности взаимодействия в семье, так как нельзя забывать, что обучением ребенка занимаются двое родителей.
2. Теория семьи гласит, что влияние внешних сил, главным образом, обуславливается их воздействием на родителей.
а) Родители, осуществляющие обучение при по-
мощи слов и демонстрации наглядных примеров, тем самым играют роль переводчиков, которые объясняют ребенку, какое влияние могут оказывать на семью внешние силы.
б) Если родители разочаровываются друг в друге
как супруги и в связи с этим чувствуют огорчение, обескураженность, опустошенность, отчаяние, любой стресс становится для них тяжелейшим ударом.
в) Если сами супруги не смогли интегрировать то,

чему они научились в собственных семьях, им будет нелегко достигнуть супружеской интеграции, с тем чтобы доносить до своих детей четкие, последовательные сообщения.
г) Они искажают или неверно интерпретируют
внешние влияния, чтобы поддержать свою неустойчивую самооценку.

3. Супружеские взаимоотношения между Джоном и Мэри носят дисфункциональный характер. Как уже описывалось, самоуважение каждого из них находится на очень низком уровне. Они ищут поддержки друг у друга, стараясь тем самым повысить самооценку. Но поскольку каждый видит в другом продолжение себя самого, он не может ни отдавать что-либо партнеру, ни принимать. Вот почему их отношения только усугубляют создавшееся положение. Они расстроены и разочарованы. Вопрос в следующем: какие из них родители? Чтобы получить ответ на этот вопрос, необходимо задать еще один: каким они видят своего ребенка? Они будут рассматривать его:
а) Как средство подтверждения их собственной ценности в обществе и поддержания высокого уровня самоуважения и высокой оценки собственной семьи.
«Он читает лучше всех в классе». «Все говорят, что она — удивительно послушный ребенок!»
«Мы хотим, чтобы наш ребенок добился того, что не удалось нам».
б) Как средство поддержания своей самооценки как личностей и, особенно, как родителей. Им нужно чувствовать, что их ребенок их любит.
♦ Если всем своим поведением ребенок выказывает осуждение в их адрес, они чувствуют разочарование.
♦ Это создает значительные трудности в дисциплини-ровании ребенка.
в) Как собственное продолжение.
♦ Ребенок хочет того же, чего хотели в детстве они сами. Если ребенок не проявляет к этому интереса, они чувствуют разочарование.
♦ Ребенок думает так же, как и они, видит то же, что и они. В противном случае они чувствуют разочарование.

♦ Все, что делается для ребенка, имеет своей целью компенсировать их собственные лишения. Если он не проявляет благодарности, они чувствуют разочарование.
♦ Ребенок сделает все, что они захотят и когда захотят.
♦ Ребенок будет для них хорошим родителем.
«Я с трудом дождалась, когда она вырастет». «Мне хотелось иметь компаньона». «Я надеялся, что, когда она вырастет, мы будем близкими, искренними друзьями».
4. Но такие надежды связывает со своим ребенком
каждый родитель. Проблемы возникают на том этапе, когда один родитель начинает препятствовать осуществлению желаний другого. Ребенок оказывается пленником противоречащих друг другу требований. С этого момента каждый из родителей начинает видеть в ребенке потенциального:
а) союзника в борьбе против супруга;
б) связного, через которого он может общаться
с супругом;
в) укротителя супруга.
5. Иными словами, стремление каждого из родите-
лей увидеть в ребенке свое продолжение блокируется желаниями другого родителя.
а) К супружескому конфликту примешиваются
родительские мотивы.
б) Принцип «Будь как я» теперь связывается с
принципом «Будь на моей стороне».
в) Каждый родитель борется за то, чтобы ребе-
нок отдавал предпочтение именно ему, главным образом, потому, что ни один из них не чувствует уверенности в своем первенстве «в сердце» другого. (По моим наблюдениям,

родители придают огромное значение тому, кому из них будет предназначена первая улыбка ребенка.)
6. Проблема заключается в том, что ребенок похож

на одного из родителей и не похож на другого уже в силу своей принадлежности к мужскому или женскому полу. У него уже прослеживается сексуальная идентификация с одним из родителей.
а) Сначала родители могут воспринимать его как
относительно бесполого третьего члена триады, как средство воплощения желаний, связанных с «продолжением их самих».
б) Но ребенку не суждено долго оставаться «бес-
полым», так как оба родителя действуют под влиянием страха оказаться «выключенными» членами триады.
♦ Родитель того же пола, что и ребенок, считает его потенциально ему «принадлежащим».
♦ Родитель другого пола видит в ребенке сходство со своим супругом и испытывает страх, что ребенок восстанет против него. Поэтому он прилагает все усилия, чтобы ребенок встал на его сторону и пытается восполнить все недостатки супружеских взаимоотношений.
♦ Поскольку родитель противоположного пола старается использовать ребенка в качестве суррогата своего супруга, ребенок оказывается вовлечен в войну между полами. А потому родитель одного с ребенком пола, как правило, видит в нем соперника. («Он похож на меня, но ему больше нравится другой!»)
♦ Это особенно заметно в дисфункциональных семьях, где оба супруга уже заранее сомневаются в собственной ценности для другого и поэтому панически боятся оказаться выключенными из семьи.
7. При данном положении вещей, приняв сторону
одного из родителей, ребенок рискует потерять

другого. А поскольку он нуждается в них обоих, любой выбор в данной ситуации неизбежно причинит ему боль.
а) «Выключенный» ребенком родитель может отдалиться от него и от «выбранного» родителя, проникнувшись к ним пренебрежением, и при этом утратить способность выполнять свои основные родительские функции:
♦ Если мальчик принимает сторону отца, мать скрыто или явно дает понять следующее:
«Чего еще ждать от мужчин! >> «Ты такой же, как твой отец». «Лучше бы у меня родилась девочка».
♦ Если девочка принимает сторону матери, отец скрыто или явно дает понять следующее:
«Женщины и есть женщины!» «Ты такая же, как твоя мать». «Лучше бы родился мальчик».
♦ Если мальчик тяготеет к матери, отец может сказать:
«Вы с матерью очень похожи». «Давай, продолжай в том же духе. И будешь маменькиным сынком». «Разве храбрые мужчины играют в куклы? »
♦ Если девочка отдает предпочтение отцу, мать может сказать:
«Возможно, ты и сообразительна. Но куда тебе
тягаться с мальчиками ».
«Разве девочки любят математику? »
«Все в порядке, просто ты — папочкина дочка».
(Тем не менее, нужно добавить, что, когда родитель того же пола, что и ребенок, унижает его из-за кажущегося сговора между ним и другим родителем, он делает это не просто из ревности. Тем са-

мым он тоже пытается помочь ребенку выработать поведение, по его мнению, наиболее соответствующее его полу. Таким образом, он старается быть хорошим родителем.)
б) На ребенке всегда серьезно сказываются пренебрежительные высказывания одного из родителей о нем или о другом родителе, а также ситуация, когда родитель просит его встать на его сторону, сформировав, таким образом, «оппозицию» другому. В следующей главе я буду рассматривать процесс половой идентификации, элемент процесса развития, который существенно усложняется или серьезно искажается, когда кто-то из родителей втягивает ребенка в супружеские взаимоотношения.
8. Помимо проблемы, заключающейся в том, кто на чьей стороне в семейной триаде, мы обнаруживаем, что и сами супруги, по-видимому, вовлечены в те же самые конфликты, несмотря на то, что во взаимоотношениях друг с другом они зачастую оказываются в роли противостоящих друг другу сторон.
а) Каждый из них может спроецировать свое не-

гативное отношение к тем или иным взглядам или поведенческим проявлениям, отражающим одну сторону конфликта, на другого родителя или на ребенка и начать бороться с ними.
б) Или же они могут вместе втянуть ребенка в
конфликт, а потом немедленно его наказать.
в) Или каждый из родителей может занять в кон-
фликте собственную позицию, а потом нападать друг на друга, используя при этом ребенка.
г) Вот почему нам обязательно нужно обсудить
вопрос, как родителям следует вести себя друг с другом и по отношению к ребенку.

9. Родители считают, по меньшей мере, пугающим использование ребенка в качестве «посредника» в супружеских конфликтах, то есть как средство опосредованного проявления враждебности одного родителя по отношению к другому.
а) Если родители проявляют враждебность друг
к другу напрямую, открыто, то они рискуют «нарваться» на ответную реакцию.
б) Если же родители пытаются выразить разоча-
рование друг в друге, срывая злость на ком-то другом, играющем роль «козла отпущения», они рискуют общественным одобрением и могут поплатиться собственным самоуважением.
10. Если супруги пребывают в постоянном конфликте друг с другом, родительские представления о том, каким должен быть их ребенок и что он должен делать, вряд ли чем-то им помогут, но зато претерпят определенные изменения. Они не примиряют супругов друг с другом и постоянно подвергаются внешнему давлению.
а) Наблюдатель, отслеживающий особенности
взаимодействия в семье, может без труда прийти к обоснованным выводам, касающимся сути этих представлений и их устойчивости, отмечая, какие действия встречают поощрение, разрешаются, не одобряются, запрещаются.
б) Наблюдатель также отмечает, встречается ли
в действиях родителей явная критика поведения ребенка, сопровождающаяся, впрочем, скрытым его поощрением. В результате ребенок может услышать следующее: «Вот твой купальный костюм. Не подходи близко к воде».
11. Поведение ребенка, пытающегося соответствовать непонятным, противоречивым желаниям, стано-

вится отражением и своеобразной карикатурой на неразрешенные конфликты, существующие как между родителями, так и внутри каждого из них.
а) Никто из родителей, использующих ребенка в
таких целях, не способен воспринимать его таким, какой он есть. Теодор Лидз и его коллеги отмечают:
На самом деле... такие родители могут воспринимать ребенка только исходя из перенесенных на него собственных потребностей. Тем самым они формируют паттерн неадекватного взаимодействия. *
б) Таким образом, ребенок оказывается лишен
возможности разобраться, какие из реакций его родителей относятся к нему, а какие — к ним самим.
в) Можно также добавить, что в результате до-
статочно длительного пребывания в таких условиях ребенок действительно становится таким, каким его видят родители. Родительские представления о том, каким он должен быть и что делать, становятся его собственными представлениями.
12. Процесс втягивания ребенка в выполнение противоречащих друг другу родительских желаний, разумеется, ими не осознается.
♦ Если бы один из родителей осознал, как велико влияние, которое он оказывает на своего ребенка, ему пришлось бы научиться воспринимать его отдельно от себя.
* T.Lidz, A.Cornelison, S.FIeck и D.Terry. The intrafamilial enviroment of schizophrenic patients: VI Transmission of irrationality. Arch. Neurol. Psychiat., 79; 305-316, 1958, p. 311.

♦ Из-за недостатка самоуважения многие родители не считают себя настолько значимыми, чтобы

влиять на ребенка: «Таким уж он уродился».
Как утверждает Джексон:
«Все мы слишком торопимся отрицать собственное влияние на наших детей и окружающих нас людей — равно как и слишком легко и не колеблясь сваливаем вину на кого-то другого. Неудивительно, что родители проявляют больший интерес к объяснению эмоциональных проблем их ребенка с наследственной и химической точек зрения, что делает оценку ответственности без определения вины неприятной, но, тем не менее, необходимой частью работы психиатра. *
13. В общем, когда родители сосредотачиваются на ребенке в дисфункциональном ключе, они нередко используют его в роли символа мечты. Однако, как указывают Н. Белл и Э. Вогел, символ И. П. и символ мечты — не одно и то же: Когда человек предается мечтам, ему открываются все символические образы, в семье же, как правило, очень немного детей, которым подходит роль «козла отпущения». Поэтому, когда возникает серьезная... проблема и под рукой не оказывается ребенка, подходящего на роль символа этой проблемы, необходимо, чтобы произошло значительное когнитивное искажение, что позволит использовать в качестве «козла отпущения» самый подходящий для этого объект.**
• Don D. Jackson. Action for mental illness — what kind? Stenford Med. Bull., 20: 77—80, 1962; p. 78.
** Norman W. Bell и Ezra F. Vogel. The emotionally disturbed child as the family scapegoat. В N. W. Bell и E. F.Vogel (Eds.), The Family. Glencoe, 111: Free Press, 1960; p. 389.

14. При виде ребенка, которого родитель, сам того
не осознавая, дисфункционально использует, возникает несколько вопросов:
а) А что если в семье не один ребенок, а больше?
Кого из детей родители будут неосознанно использовать для достижения различных целей И. П.?
б) Остается ли он И. П. на всю жизнь, или эста-
фету у него перенимает другой ребенок?
в) Является ли пол ребенка фактором, заставля-
ющим выбирать на эту роль именно его?
г) Есть ли семьи, где более одного И. П.?
д) Каждого ребенка можно рассматривать как
третью позицию в триаде, состоящей из родителей и ребенка. Оказывает ли влияние на детей, не выполняющих функции И. П., тот факт, что они живут в семье, где триада ребенок—родители носит дисфункциональный характер (триада, куда входит И. П.)?
15. У нас нет научно подтвержденного ответа, кото-
рый объяснял бы, почему в качестве И. П. супружеские пары выбирают одного ребенка, а не другого. Но, основываясь на данных, полученных в ходе длительных клинических наблюдений, мы можем высказать лишь некоторые предположения о причинах того или иного выбора. Выбор, по крайней мере, отчасти, определяется тем, какого рода конфликт существует между супругами,
а) Некоторые характеристики детей, которые могут спровоцировать конфликт между супругами:
♦ Ребенок может быть уродливым, физически неполноценным или иметь проблемы с адаптацией. Такой ребенок понижает уровень самоуважения родителей, а также стимулирует супругов справляться с тем, что им чуждо (раз-

личность). Кроме того, он ставит под угрозу родительскую потребность производить хорошее впечатление на окружающих, поскольку может стать объектом насмешек или любопытства. Родителями в большей степени движет стремление защитить собственное чувство самоуважения, нежели защитить ребенка.
♦ Ребенок может быть очень красивым или обладать выдающимся интеллектом. Он одновременно и повышает самоуважение родителей, и понижает его, так как родители в этом случае невыгодно контрастируют со своим чадом.
♦ Ребенок может вести себя как один из родителей, как бабушка или дедушка и т. д. Как утверждают Белл и Вогел:
В одной из семей этот паттерн был особенно ярко выражен. Отец и старший ребенок внешне очень походили друг на друга; они не только носили одно имя, но в кругу семьи мать называла их одним и тем же ласковым имечком... Беспокойство жены о профессиональной непригодности мужа не выражалось напрямую, в центре ее внимания были ребенок и его школьные достижения. *

б) Положение ребенка в семье (каким по счету он появился на свет) также может вызвать конфликт между супругами.

♦ Возможно, у одного из родителей существовали проблемы, связанные с тем, что в своей семье он был средним ребенком, вследствие чего он будет уделять особое внимание своему среднему ребенку, вовлекая его в супружеские взаимоотношения и поощряя конкуренцию между детьми. И, как уже неоднократно говорилось, когда у одного из родителей есть проблемы, то у другого, по всей видимости, они тоже существуют.

♦ Или же первый ребенок может стать И. П. просто потому, что он первый; когда супругов постигает разочаро-

•■•• Bell и Vogel, p. 387.

вание, он оказывается первой фигурой, составляющей им альтернативу.

в) Конфликт между супругами может быть обус-
ловлен полом ребенка. Родители могут использовать ребенка одного пола с самого момента его рождения или только после того, как с ней (с ним) произойдет ряд изменений, стимулирующих возникновение супружеского конфликта.

г) Возраст ребенка также может спровоцировать
супружеский конфликт просто потому, что, становясь старше, он начинает претендовать на независимость от родительского контроля. Ребенок может превратиться в И. П. только по достижении им возраста подросткового бунта. Если у родителей существует конфликт на почве допустимой степени свободы в их собственных взаимоотношениях, вступающему в подростковый период ребенку неминуемо придется стать дисфункциональным центром родительского внимания.

д) Фактором, определяющим выбор на роль И. П.
именно этого ребенка, может служить просто его доступность. Может так случиться, что в момент, когда напряжение в супружеских взаимоотношениях достигло апогея, дома оказался именно этот ребенок. Тот из детей, кто был тогда в школе, успешно избежал дисфункционального внимания.

16. В некоторых семьях ребенок остается И. П. с самого момента рождения, а в других эта роль разделяется между детьми или передается от одного из них к другому.

а) В некоторых семьях все девочки (или все мальчики) рано или поздно становятся И. П.

б) В некоторых семьях каждый ребенок стано-
вится И. П., как только достигает подросткового возраста.

в) В некоторых семьях двое или более детей од-
новременно выполняют функции И. П. Или играют эту роль по очереди. Или один из них берет на себя одну часть супружеского конфликта родителей, а другой, соответственно, — другую, и оба выступают каждый в своем качестве.

17. Не исключено, что другие дети, становящиеся
свидетелями действия семейной триады с участием И. П., также подвергаются влиянию происходящего, даже в том случае, если им самим удается избежать родительского дисфункционального внимания.

а) Как уже упоминалось, если один из членов
семьи испытывает боль, сопровождающуюся соответствующими симптомами, все члены этой семьи в той или иной степени реагируют на эту боль. Они не могут не реагировать.

б) Ребенок узнает себя и людей через взаимо-
действие с ними, а также наблюдая за их взаимодействием. Вот почему любую семью, где присутствует И. П., я называю дисфункциональной.

18. Следующий вопрос, требующий ответа, звучит
следующим образом: как получается, что супруги бессознательно заставляют ребенка встать на путь, в конце которого он становится «пациентом»? Какими действиями и словами сопровождается этот процесс? Тут мы сделаем «вираж» и углубимся в сложную область, где пересекаются коммуникация и развитие симптома.

а) У каждого из нас есть опыт восприятия двух-
уровневого сообщения (см. стр. 135):

♦ Когда слова совершенно несопоставимы с тем, что «написано на лице» у человека, когда он говорит одно, а его интонации и жесты выражают совершенно другое, он демонстрирует неконгруэнтные проявления, и человек, к которому он обращается, воспринимает двухуровневое сообщение.
♦ Неудачное взаимодействие в целом я называю «несовпадением», которое легко разрешимо, стоит только людям научиться быть откровенными.
♦ «Что ты имеешь в виду?» или «У меня складывается впечатление, что на самом деле ты хочешь сказать что-то другое», — вот те слова, относящиеся к несовпадениям, произнеся которые человек может помочь своему собеседнику проявить большую открытость, и смысл двухуровневого послания станет ясен. *
б) Таким образом, нельзя однозначно утверж-
дать, что двухуровневая коммуникация неизбежно ведет к симптоматичному поведению. Но при определенных условиях, особенно когда в ситуацию вовлечены дети, она может вызывать эффект обратной стимуляции, получивший название «двойного узла».
19. При каких условиях ребенок неизбежно испытывает давление, связанное с двойным узлом? а) Во-первых, ребенок должен часто и на протяжении длительного времени воспринимать двухуровневые сообщения.
* Проблема неконгруэнтной коммуникации, центральная для этой книги, будет подробно рассмотрена в главах, посвященных теории коммуникации, кроме того, я буду неоднократно к ней возвращаться, проводя анализ взаимодействия в семье, и в ходе разговора о терапевтическом взаимодействии в главе 3.

б) Во-вторых, они должны исходить от челове-
ка, являющегося для него жизненно важной фигурой (см. стр. 77—79).
♦ Родители приобретают статус жизненно важных фигур автоматически, так как физическая жизнь ребенка в самом прямом смысле зависит от них; в дальнейшем потребность в их любви и одобрении приобретает для него такое же значение.
♦ Кроме того, тот способ, при помощи которого родители структурируют свои сообщения, адресованные ребенку, детерминирует приемы, которые он будет применять во взаимодействии с внешним миром. Тем самым в их руках находится не только его настоящее, но и будущее.
♦ Вот почему он не может позволить себе игнорировать их послания, пусть даже самые запутанные.
в) Третье и, вероятно, самое важное условие за-
ключается в том, что, начиная с самого раннего детства, он должен быть поставлен перед необходимостью воспринимать противоречивые родительские сообщения, какими бы фантастическими они не были, и никогда не задавать вопросов: «Ты имел в виду то или это?» Перед ним должна стоять неразрешимая задача воплотить их в единую линию поведения.
20. Я приведу несколько характерных примеров таких противоречивых явно-скрытых посланий, способствующих проявлению девиантного поведения:
а) Мать наставляет дочь, говоря, что она должна быть «маленькой леди». Однако первое, что она дарит ей на конфирмацию, это набор из семи разноцветных сексуальных бюстгальтеров.

б) Отец говорит сыну, что он не должен ему про-
тиворечить. И в то же время сетует, что его сын ведет себя не как настоящий мужчина.
в) Мать и отец учат свою дочь держаться по-
дальше от сумасшедших вечеринок. При этом они разрешают ей туда ходить. А потом, когда она звонит и просит отца забрать ее домой, родители с издевкой высказываются об ее «испуге», явно стараясь унизить девушку.
21. Если родительские послания неизменно протекают именно в таком ключе, а ребенку так и не удалось выработать каких-либо способов ухода от них, то он подвергается серьезной опасности.
а) Он оказывается под угрозой в силу своей за-
висимости, поскольку он не может действовать в соответствии с одним из содержащихся в сообщении указаний, не ослушавшись при этом другого, а потому неизменно вызывает родительское неудовольствие.
б) Как будущий взрослый человек он находится
под угрозой, так как его собственный способ взаимодействия с миром будет строиться на

основании того противоречивого паттерна, приобретенного им от родителей, суть которого сводится к самообману.
в) Поскольку в каждом таком послании скрыто
противоречие, и ребенок учится этого «не видеть», что может стать причиной психического нарушения, он возлагает вину на себя (в этом его поддерживают и родители, которые «видят» не больше, чем он сам). Он говорит: «Я вечно делаю не то, что надо; должно быть, я плохой».
г) С другой стороны, где-то в глубине души он
прекрасно осознает парадоксальность ситу-

ации, в которой оказался. В конце концов, он может ответить самому себе на языке скрытого протеста, который общество называет поведением «сумасшедшего» или «больного».
22. Однако прежде, чем поведение ребенка станет
настолько гипертрофированно «отклоняющимся», что общество сочтет его девиантным, может пройти немало времени.
а) Мы с вами уже говорили о гомеостазе семьи,
процессе, посредством которого семья уравновешивает свои внутренние силы, что способствует достижению согласия и рабочего порядка.
б) Способы действия, которые не имели бы ни-
какого смысла вне семейного круга, такие как, например, поведение проблемного ребенка, могут оказаться исключительно эффективными в рамках семьи, так как это дает супругам возможность сконцентрироваться на ребенке, повесив на него ярлык «нарушителя спокойствия», и отвести подозрение от истинной причины всех бед, каковой являются их собственные взаимоотношения.
в) Таким образом, девиантное поведение ребенка
может стать функциональным элементом в системе дисфункциональной семьи. (Следовательно, если бы терапевту удалось разобраться в перцепциях и представлениях, которыми оперируют супруги, все поведение, осуществляемое членами семьи, приобрело бы смысл.)
23. Поскольку, с точки зрения родителей, существо-
вание «проблемного ребенка» носит глубоко функциональный характер, в их неспособности

оценить степень его расстройства не было бы ничего удивительного, равно как и в попытке сохранить и максимально продлить такое поведение. Но они ходят по ниточке. В конце концов, именно этот ребенок обладает властью создать или разорвать магический круг семейного равновесия, а потому с ним необходимо обращаться очень осторожно.
а) Как бы он ни поступил, его неизбежно ждет
фрустрация. Он не может поступать правильно из-за неуместности ожидаемого от него поведения, ему никогда не добиться успеха, поскольку сформированные у него представления не подходят для достижения данных целей.
б) Если бы он слишком сильно расстроился, он,
вероятно, столь явно продемонстрировал бы тот или иной симптомы, что было бы невозможно и дальше скрывать это внутри семьи или использовать в семейной жизни.
в) Поэтому его отклоняющееся поведение обя-
зательно должно быть вознаграждено ровно настолько, чтобы компенсировать официальное неодобрение, которого оно заслуживает, а также фрустрацию в целом. Белл и Вогел утверждают:
...Очень часто родители, которые явно критикуют ребенка, а зачастую и наказывают его, на скрытом уровне, всячески его поддерживают и способствуют сохранению тех же поведенческих проявлений, которые они подвергают критике. Внешне этот феномен может принимать различные формы: пустые угрозы, откладываемое наказание, равнодушие к симптому, демонстрируемому ребенком, и принятие его, повышенный интерес к симптому ребенка или

значительное побочное вознаграждение, предлагаемое ребенку за его симптом.*
д) Мы с вами видим всю негибкость и в то же время возможность обходных путей двухуровневого подхода к формированию представлений. Он не только ставит ребенка в положение «плохого», «неудачника», но дает возможность усиливать или ослаблять его давление, когда оно становится для него невыносимым. Все это может осуществляться на скрытом уровне, вне сознательного контроля родителей и ребенка.

24. Таким образом, гомеостатическая система, включающая в себя И. П., может оставаться относительно стабильной на протяжении длительного периода времени.
а) Как мы уже видели, родительские ожидания
формируют круговое взаимодействие. И. П. играет главную роль в конфликте между родителями. Приобретя под влиянием родителей черты, которые пугают их в самих себе и друг в друге, ребенок становится объектом родительских тревог и начинает оправдывать их ожидания.
б) В следующем отрывке Броуди описывает ре-
акцию ребенка на родительское поведение. Автор характеризует взаимоотношения между матерью и дочерью, не принимая во внимание влияние неудовлетворяющих женщину супружеских отношений на выполнение ею материнских функций:
Bell и Vogel, р. 390.

Возможно, младенец усвоит, что его выживание в рамках данных взаимоотношений напрямую зависит от умения сообщить о своих потребностях и при этом оправдать проецируемые материнские ожидания. Длительное подкрепление потребностей, совпавших с тем, что ожидает мать, и фрустрация не вызвавших у нее отклика нужд изменят поведение ребенка таким образом, чтобы валидизировать материнскую проекцию. Такая взаимосвязь между матерью и существующим у нее внутренним образом «ее ребенка», спроецированным на настоящего ребенка, который активно пытается соответствовать этому образу, наделяет реальным содержанием понятие симбиоза, так как отреагировавший ребенок для матери является частью ее самой. *
25. В конце концов, даже внешний мир подтверждает статус И. П., реагируя на него как на отличающегося от других, деликвента или больного. Он даже уделяет И. П. особое внимание и оказывает помощь, как будто корень всех проблем действительно кроется именно в нем.
а) Навешивание таких ярлыков и сам процесс ле-
чения только помогают поддерживать систему в первоначальном состоянии, подвигая родителей к дальнейшим проекциям и рациона-лизациям.
б) Они только усиливают внимание, направлен-
ное на И. П., так как теперь они чувствуют себя неадекватными, боятся критики и ответственности:
«Он имел больше, чем это когда-либо удавалось
мне».
«Он плохой потому, что хочет быть таким».
* Brodey, op. cit., p. 385.

«Школа не в состоянии с ним справиться». «Сегодня молодежь совсем не та». «Он связался с дурной компанией». «Он не принадлежит к этой семье!»
в) Общество с симпатией относится к таким родителям, а это только подтверждает родительскую уверенность, что И. П. — это действительно тот, о ком необходимо побеспокоиться.
26. Но по мере того, как поведение ребенка приобретает все более общественный характер, он начинает проверять родителей на предмет их компетентности. Когда на них ложится бремя вины, гомеостаз семьи начинает рушиться или утрачивает свою ценность. Бремя вины с ребенка переносится на родителей.
а) В одном случае жертвами И. П. становятся его родители:
♦ Он приковывает к себе все их внимание или требует побочного вознаграждения, используя для этого припадки, периоды погружения в себя, побеги, психотические эпизоды и т. д. Все это дает ему, по крайней мере, временное вознаграждение, так как он оказывается в центре родительских забот.
♦ Будучи не похожим на других, больным или плохим, он требует к себе особого отношения. Вот что говорит Мюр-рей Боуэн:
Ребенок удовлетворяет свои эмоциональные и вербальные потребности... эксплуатируя свою беспомощность и ничтожность своего положения. Пациенты проявляют виртуозное мастерство по части вызывания у других чувства сострадания и гиперзаботы. Все исследованные семьи рано или поздно обнаруживали, что жизнь их дома направлена на реализацию потребностей пациента. Родители ока-

зываются столь же беспомощны перед пациентом, как и пациент перед родителями. *

♦ Он ухитряется полностью освободиться от ответственности и от необходимости взаимодействовать с реальностью вне тех рамок, которые установила для него семья.
б) В другом случае его мишенью становится су-
пружеский конфликт.
♦ Матери уделяют огромное внимание сыновьям, отцы — дочерям. Эта основополагающая динамика семейной триады приобретает особую остроту.
♦ Супруги перестают обвинять друг друга. Как объясняют Белл и Вогел, родители втайне считают себя, по крайней мере, отчасти, ответственными за ребенка:
Таким образом, присутствующее у ребенка нарушение возвращает родителей назад к стоящим перед ними проблемам, и супружеская пара зачастую проецирует ответственность за это друг на друга. **
в) В конце концов, общество, как правило, уда-
ляет И. П. от семьи или рекомендует/настаивает на терапии. Это наносит удар по гомеостатическому балансу и снижает адекватность родителей как пациентов. Как утверждает Дж. Хейли (о психотичном И. П.):
Хотя в семейной системе психотичное поведение может выполнять ту или иную функцию, определенный риск, тем не менее, существует. Пациент может нуждаться в госпитализации, а это разрушит систему, или он начинает посещать терапию, с ним происходят изменения, и он выходит из системы. Как
* Bowen, op. cit., p. 363. ** Bell и Vogel, op. cit., 397.

правило, родители приветствуют госпитализацию только в том случае, если при этом пациент остается досягаемым для них, к терапии же они относятся благосклонно лишь до возникновения определенных изменений, и пока он не начинает нарушать семейные правила..."
27. Так или иначе, супружеские отношения, требующие участия Идентифицированного Пациента, ничего не дают, а приносят только разочарования, разрушение и боль всем троим.
а) Родительские надежды на то, чтобы произвести благоприятное впечатление на окружающих людей, показав, что их ребенок воплощает в себе семейные идеалы, внезапно могут оказаться вдребезги разбиты поведением И. П.
б) Надежды родителя на то, что ребенок будет его любить, могут быть неожиданно разрушены гневом и сопротивлением И. П.
в) Надежды, что ребенок будет соответствовать амбициям родителя, могут рухнуть, когда И. П. будет исключен из школы или сам ее бросит.
г) Надежды, что ребенок поможет родителям стать ближе друг к другу, могут разбиться, когда поведение И. П. еще более усугубит проблемы в отношениях между супругами.
д) В любом случае, неразрешенные супружеские конфликты бумерангом отразятся на партнерах, как бы они не старались быть хорошими родителями. Эти конфликты не оказывают позитивного воздействия, но затрагивают всю семью. Лидз описывает это так:
■ Jay Haley. The family of the schizophrenic: a model system. /. new. men. Dis., 129: 357—374, 1959; p. 373—374.

...Такие браки... демонстрируют полное отсутствие комплиментарности... Муж и жена не поддерживают друг друга в актуальных нуждах, и супружеское взаимодействие усугубляет эмоциональные проблемы обоих, лишает их ощущения полноты бытия и, ухудшаясь, превращается в череду враждебных столкновений, в которых не бывает победителей. Вместо какого бы то ни было взаимообмена имеют место требования и откровенное пренебрежение, ведущие к расколу между партнерами, а он, в свою очередь, разрушает всю семью, заставляя детей разрываться между собственными привязанностями и верностью. *
28. Идентифицированный Пациент, тем не менее, страдает больше всех, хотя изредка и получает разрядку от исполнения своей роли или побочное вознаграждение.
а) Он интериоризирует супружеские конфликты, а это создает для него определенные проблемы в установлении и поддержании удовлетворительных межполовых взаимоотношений. Он еще долго будет проживать семейную драму в отношениях с другими мужчинами и женщинами даже после того, как оба ее участника уйдут в мир иной.
б) Ему не хватает самоуважения. Ярлык, характеризующий его как плохого, больного или не похожего на других, только усиливает его убежденность в собственной никчемности.

в) Он не умеет должным образом взаимодействовать с миром за пределами семьи. Вот что Лидз говорит о семье шизофреника:
* T. Lidz, A. Cornelison, S. Fleck, D. Terry. The intrafamilial enviroment of schisophrenic patiens: II Marital schism and marital skew. Anter. J. Psychiat., 114: 241—248, 1959; p. 246.
Мир, который ребенку предстоит научиться воспринимать, полностью отрицается. Их (родителей) концептуализации внешнего мира не носят инструментального характера для формирования последовательного представления о событиях, чувствах или людях и не совпадают с тем, что переживают члены других семей. Факты постоянно подгоняются под эмоционально детерминированные потребности. Для принятия этих несовместимых переживаний необходимо обладать паралогическим мышлением. Внешняя среда предполагает овладение иррациональностью. *
29. Я приведу небольшой отрывок из сессии семейной терапии, который поможет понять, как конфликт между мужем и женой обуславливает симптоматичное поведение у ребенка.
а) В этом отрывке процесс индукции демонстрируется опосредованно, через разговор супругов.
б) Эта супружеская пара успешно движется к пониманию того, как конфликт между ними влияет на их ребенка.
в) Они также могут обсуждать супружеские взаимоотношения как относительно независимые от ребенка. (В этом они существенно отличаются от родителей ребенка-шизофреника, которые не способны рассматривать свои отношения в таком ракурсе.)
г) Когда терапевту удается помочь супругам на-
учиться получать больше удовольствия от взаимодействия друг с другом, он в то же время
* T. Lidz, A. Cornelison, S. Fleck, D. Terry. The intrafamilial enviroment of schisophrenic patiens: VI. Transmission of irrationality. Arch. Neurol. Psychiat., 79: 309—316; p. 311.

дает им возможность увидеть своего ребенка таким, какой он есть. В результате вознаграждение получают как родители, так и ребенок, поскольку дети отчаянно стремятся сделать приятное родителям, а родителям, само собой разумеется, хочется почувствовать заботу своего ребенка.
Отрывок:
В.: В общении с детьми я также вынуждена руководствоваться двойными стандартами.
Т.: Почему?
В.: Потому что мой муж иногда делает некоторые вещи, выходит из себя и делает то, что детям делать не разрешается. Я имею в виду, что иногда он щипает и толкает их там, где им запрещается это делать, будучи раздраженными, щипать и толкать друг друга.
Т.: Очевидно, это и послужило предпосылкой для той проблемы, о которой я думаю...
В.: Но как же я могу просить Гарри, а иногда и Джорджа, не толкать и не щипать друг друга, если мой муж именно так и ведет себя по отношению к Гарри?
Т.: Как вы с этим справляетесь?
В.: Иногда мне это вообще не удается. Но я стараюсь уговорить его поумерить свой пыл. Но когда я прошу его об этом, он начинает поступать мне назло, я это знаю.
Т.: Вы хотите отплатить своему мужу.
Г.: Именно этого она и добивается.
В.: Мне бы хотелось видеть его, то есть...
Г.: Именно этого она и добивается.
В.: Мне бы хотелось видеть его, мне бы хотелось видеть, что он держит себя в руках. Я хочу, то есть, я не...
'

Т.: Я бы предположил, что вы хотите ему отплатить.
Г.: Именно этого она и добивается.
В.: И эту цель я тоже нередко преследую.
Т.: Конечно, все правильно, давайте рассмотрим эту ситуацию. Он провоцирует вас; вы стремитесь ему отплатить. Он снова провоцирует вас; вы снова стараетесь отомстить. Я думаю, что все увиденное нами здесь, так или иначе, происходило по причинам, в которых вы не отдавали себе отчета, но я полагаю, именно так оно и было. Я не думаю, чтобы вы осознавали это.
Г.: Послушайте, я хочу сказать, что.., что, иными словами, вы утверждаете, будто раздражение из-за наших взаимоотношений я срываю на Гарри?

Т.: Гм. Непреднамеренно. Вы оба используете его как поле боя.
Г.: Да, я согласен, вы правы. Я уже давно ощущаю нечто в этом роде.
30. Кое-кому из читателей может показаться, что я слишком односторонне описываю процесс индукции.
а) Какую роль играет во всем этом ребенок? Или дети — это всего лишь чистые листы бумаги, на которых родители пишут все, что захотят?
б) Разве у ребенка нет возможности выбора принимать или не принимать роль И. П.?
в) Чтобы получить ответы на эти вопросы, нужно
спросить у матери: что должны получать дети в семьях своих родителей, чтобы впоследствии стать функциональными взрослыми?
г) В следующей главе мы попытаемся взглянуть
на мир, но не с позиции взрослого человека, а глазами ребенка.

ГЛАВА 6.
Что нужно всем детям
для формирования самооценки

1. В предыдущих главах я описала семейную дисфункцию, поскольку она оказывает влияние на воспитание, по крайней мере, одного ребенка в семье, того, который становится Идентифицированным Пациентом.
а) Если у родителей занижена самооценка, и они мало доверяют друг другу, они будут ожидать, что ребенок повысит их самооценку, будет продолжением их самих и чудесным образом ослабит болезненность супружеских взаимоотношений.
б) Но подобные ожидания чересчур ограниченны, как если бы у ребенка не было другого выхода, кроме как принять ту роль, исполнения которой ждут от него родители, или как если бы дети были просто чистыми листами, на которых родители могут писать все, что им заблагорассудится.
♦ Дети не являются чистыми белыми листами. Они рождаются с определенными конституциональными различиями. (Даже с точки зрения простой «реактивности ор-

ганизма» новорожденные принципиальным образом отличаются друг от друга.) Кроме того, они приходят в этот мир, будучи либо биологически женским, либо биологически мужским существом.
♦ И, тем не менее, дети появляются на свет совершенно беспомощными. То, что нужно им для выживания, они или получают от окружающих, либо научаются, благодаря им. Ни один ребенок не рождается, имея четкий план того, что он должен делать и кем быть. Обо всем этом он узнает от тех людей, в обществе которых живет, и которых я поэтому называю жизненно важными персонами.
2. Так, например, с самого рождения ребенок нуж-
дается в том, чтобы находиться в состоянии физического комфорта. Ему необходимо чувствовать сытость и тепло, чтобы переход из чрева матери в ее дом происходил максимально плавно.
3. С момента рождения ребенок также нуждается и
в продолжении отношений.
а) Когда приходят сытость и тепло, ему необходимо, чтобы их обеспечивала та же самая личность, дотрагиваясь до него и разговаривая с ним.
б) Ему нужно слышать тот же самый человеческий голос и ощущать те же самые прикосновения, это помогает ему осознать существование и предсказуемость хотя бы одного «другого».
в) И даже когда он накормлен и согрет, он научается нуждаться в физическом присутствии матери; ему становятся необходимы отношения как таковые.
4. Ребенку нужно научиться, как влиять на реакции
окружающих и как предсказывать эти реакции, а) Когда он научается отличать свою мать от всех остальных окружающих его людей, он также

научается демонстрировать различные реакции, оказывающие на нее влияние.
♦ Когда он плачет, он, как правило, незамедлительно получает пищу, тепло и физический контакт. Хотя иногда этого и не случается.
♦ Некоторые особенные виды плача работают лучше, чем другие, заставляя мать поторопиться.
♦ Улыбка обычно оказывает на мать супервоздействие.
б) Когда ребенок осознает, что в число жизненно важных персон попадает и отец, он также

научается демонстрировать особые реакции, оказывающие воздействие именно на него.
5. Ребенку необходимо научиться структурировать
мир.
а) С помощью языка он научается дифференцировать и классифицировать мир, находящийся за пределами его самого, его матери и отца. Он научается распознавать кошек и собак, взрослых и детей, мужчин и женщин, родственников и посторонних людей.
б) Благодаря своим родителям он научается не только классифицировать, но также оценивать и предсказывать. Он научается распознавать «хорошие» и «плохие» чувства, хорошее и плохое поведение, и т. д.
6. Ребенку необходимо оценить самого себя в двух
аспектах: как человека что-то умеющего, и как человека, относящегося к тому или другому полу. *
* Я считаю, что необходимо разделять эти две составляющие самооценки по двум причинам. Во-первых, существуют некоторые способности и некоторые виды деятельности, которые не обязательно связаны с половой принадлежностью. И мужчины, и женщины научаются

Он составит представление о самом себе как о дееспособной личности (то есть, о человеке, который способен позаботиться о самом себе) в том случае, если, по крайней мере, один из родителей будет признавать его взросление.
а) Можно считать, что родитель признает взросление ребенка, когда он (или она):
♦ Отмечает существование этого взросления.
♦ Вербально или невербально сообщает о том, что он отметил.
♦ Предоставляет ребенку все больше и больше возможностей проявить и потренировать новые способности, возникающие в результате развития.
б) В процессе развития и научения ребенок становится способным все больше и больше заботиться о себе самом.
♦ Он может сам есть, сам посещать туалет, завязывать шнурки на собственных ботинках, предвидеть опасность и избегать ее, иными словами, может совладать со своим собственным телом, чтобы отвечать требованиям наличной ситуации, и может манипулировать окружающими его предметами.
♦ Увеличение дееспособности предполагает способность принимать решения, творить, формировать и поддерживать взаимоотношения, регулировать свои потребности в зависимости от ситуации, планировать будущую де-
работать, думать, читать, решать проблемы, экспериментировать. (Конечно, поскольку эти качества присущи обоим полам, они способствуют обогащению взаимоотношений между мужчинами и женщинами.) Во-вторых, как было мной отмечено, некоторые люди могут осознавать и некоторым образом оценивать себя в том, что касается одной из этих идентичностей, и игнорировать вторую. Взрослые люди могут быть способны устанавливать сексуальные взаимоотношения с представителями противоположного пола и при этом не справляться с самим собой или своим окружением, и наоборот.

ятельность, проявлять толерантность по отношению к неудачам и разочарованиям.
в) Чтобы признать дееспособность ребенка, родители должны быть способными распознавать достижение той или иной стадии развития: только так признание будет своевременным.
♦ Они не должны ожидать от ребенка поведения, свойственного пятилетнему, когда ему уже восемь, или поведения, присущего восьмилетнему, когда ему всего пять.
♦ Иными словами, чтобы признание было действительно признанием, оно должно соответствовать потребностям, способностям и готовности ребенка. И сообщение о признании должно быть понятным, прямым и определенным.
г) Родительское признание не подразумевает не-
критического одобрения любого поступка, который совершил или собирается совершить ребенок. Родители выполняют социализирующую функцию: они должны объяснить ребенку, что он — не центр их мира или всего окружающего мира.
♦ Он должен научиться, как соответствовать принципам семейного существования, как уравновешивать собственные нужды с нуждами окружающих, как удовлетворять требованиям культуры.
♦ Ему необходимо развить в себе способность справляться и находить гармонию между твоими

требованиями, моими требованиями и требованиями ситуации, делая это вовремя и при любых обстоятельствах.

♦ Он может возмущаться, быть недовольным ограничениями или правилами, но принятие ограничений и выучивание правил — это тоже часть взросления. «Ограничение» и «признание» не являются взаимоисключающими понятиями.

♦ Кроме того, родительское признание не подразумевает гиперопеку или повышенное внимание к каждому же-

ланию ребенка. Родители тоже люди. Джонни может быть готов к прогулке, ожидая лишь маминого позволения, но мама в данный момент занята у кухонной плиты.

♦ Родительское признание наиболее эффективно, когда оно осуществляется в конкретной форме.

д) Если родитель не признает способность ребенка, или не вовремя выражает свое признание, у ребенка возникают проблемы при интеграции этой способности. Она остается фрагментарным аспектом «неважного меня» или «неадекватного меня» или же «тайного меня». Родители могут:

♦ Не замечать способность, когда она очевидна, или не предоставлять возможности для ее выражения или не высказывать одобрения или неодобрения, когда ребенок ее демонстрирует.

♦ Преждевременно искать у ребенка данную способность и побуждать к ее проявлению, демонстрируя при этом тревогу.

♦ Иметь неверное представление о способности (просто искать ее там, где она быть не может) и, проявляя тревогу, побуждать ребенка демонстрировать эту способность.

♦ Видеть способности, но не одобрять их и наказывать ребенка за их проявления.

е) В том случае, когда один из родителей признает способности ребенка, а второй противоречит этому признанию, научение ребенка будет затруднено и он будет демонстрировать то, чем овладел, в более непоследовательном виде.

♦ Один родитель может ожидать от ребенка много, другой — мало.

♦ Таким образом, семейный терапевт должен обратить особое внимание на то, как оба родителя признают в ребенке каждую из способностей.

ж) Если родители действительно не признают способность (не видят ее или наказывают за ее проявление), ребенок может продолжать развиваться, поскольку сама жизнь является стимулом к постоянному развитию. Однако:

♦ Он может не позволять себе проявлять способность.

♦ Он может демонстрировать ее втайне.

♦ Он может демонстрировать ее искаженным или завуалированным образом.

♦ В любом случае, эта способность не будет влиять на его самооценку.

7. Половая самооценка ребенка будет развиваться только в том случае, если оба родителя признают его половую принадлежность.

а) Он должен идентифицироваться со своим собственным полом, хотя сама по себе идентификация должна включать и принятие противоположного пола.

♦ Мужчины воспринимают женщин как женщин, женщины воспринимают мужчин как мужчин.

♦ Идентификация, в этом смысле, это двусторонняя соотнесенность: «Я мужчина по отношению к женщинам. Хорошо быть мужчиной, учитывая, что такое женщины».

б) Половая идентификация является результатом системы научения, включающей трех персон. Родители признают половую принадлежность ребенка, обращаясь с ним как с маленьким представителем этого пола. Но это признание происходит главным образом посредством использования моделей функциональных, удовлетворяющих межполовые отношения.

♦ Ситуация научения, направленного на оценку собственной половой принадлежности, может быть продемонстрирована следующей диаграммой:

♦ А и С — это интеракции. В представляет собой демонстрацию мужем и женой взрослых отношений между мужчиной и женщиной (что наблюдает ребенок). Эта демонстрация имеет огромное значение. (Отметьте, что я подчеркиваю, что ребенок — это маленький мужчина, а его родители — большой мужчина и большая женщина.)

в) Многие люди при упоминании о семье представляют себе просто маленькую группу, составленную из индивидов, имеющих сходные или взаимозаменяемые функции.

♦ Члены семьи отнюдь не бесполые особи без возраста, вступающие в некие интеракции. Они — взрослые мужчины и женщины, взаимодействующие с маленькими мужчинами и женщинами.

♦ Весь наш мир состоит из мужчин и женщин. И роли, имеющие наибольшее психологическое значение, это те, которые соотносятся с полом исполняющих их людей. Мужчины — это чьи-то сыновья, чьи-то братья, чьи-то женихи, чьи-то мужья, чьи-то отцы и т. д. Женщины — это чьи-то дочери и т. п.

♦ Мужчины и женщины имеют также ряд ролей, которые не связаны с половой принадлежностью, такие, как чей-то босс, чей-то учитель. Но обычно половая принадлежность этого босса или этого учителя передает особый смысл, основанный на прежнем опыте взаимоотношений, носящем сексуальную окраску.



г) Но ребенку для развития нужен пример обеих моделей, а что происходит, если его отец умирает вскоре после его рождения, а его мать не выходит замуж вторично? Значит ли это, что мальчик не сможет оценить самого себя как мужчину?

♦ Нет, потому что дети весьма изобретательны в поиске среди своего многочисленного окружения того, кто отсутствует в жизни данной семьи. Они используют в этом качестве дядюшек, дедушек, старших братьев, соседей, учителей или любого другого имеющегося в наличии старшего мужчину.

♦ Даже дети из приюта воспринимают в качестве модели более взрослых мальчиков и девочек, или же воспитательницу и сторожа приюта.

♦ Дети также создают представление о том, каков был их отец, из всех тех обрывочных данных об отце, которые они могут получить от матери, бабушки, дедушки и т. д.

♦ Ребенок сможет использовать модели мужского поведения, если он получает от матери сообщения о том, что мужчины — достойные существа. Если же мать дает ему понять, что мужчины недостойны, и что ей не нравится, когда он ведет себя подобным образом, он будет использовать соответствующие модели тайно и в искаженном виде.

8. Когда родители не способны признавать сексуальность друг друга, они не смогут сделать это и в отношении своего ребенка.

а) Явное или скрытое пренебрежение родителей друг другом приводит к тому, что они не могут обеспечить ребенку модель функциональных, удовлетворительных взаимоотношений мужчины и женщины.

б) Более того, если они конфликтуют друг с Другом, они будут конфликтовать и с ребенком. Таким образом, он будет получать от них про-

тиворечивую информацию, касающуюся того, каким он должен быть и что делать. Его будут просить, чтобы он пошел на север и на юг одновременно.

в) Также родители, как правило, используют ре-
бенка как заложника в супружеском конфликте. Они будут просить его принять их сторону. Он зачастую будет оказываться в ситуации, когда один из родителей отвергает его, а другой признает.

г) В целом, он получит крайне противоречивый
опыт.

9. Чтобы проиллюстрировать это утверждение, ра-
зобьем семейное взаимодействие на серии вопросов, которыми задается маленький мальчик. Ответы на эти вопросы сформируют основу для его половой идентификации.

а) Как отец (большой мужчина) обращается с матерью (большой женщиной)?
Как отец обращается со мной (маленьким
мужчиной)?

Как отец велит мне обращаться с матерью?
Как мать (большая женщина) обращается с отцом (большим мужчиной)?
Как мать обращается со мной (маленьким мужчиной)?
Как мать велит мне обращаться с отцом?
б) Я постараюсь показать, что в каждом из этих вопросов скрыто несколько вариантов противоречий, с которыми может столкнуться ребенок.
10. Как мать обращается со мной? Как отец обращается со мной?

а) Фактически ребенок спрашивает себя: «Как мать (или отец) реагирует на тот факт, что у меня есть гениталии, что я демонстрирую сексуальные переживания (через мастурбацию, ночные семяизвержения, эрекции и т. д.), что я проявляю сексуальность по отношению к окружающим (в сексуальных играх, поцелуях, ласках и впоследствии в сношениях)? Как мать (или отец) реагирует на мои интересы в отношении игрушек, на мой выбор одежды, мои драки с мальчиками?
б) Тем самым мальчик составляет представление о себе самом, поскольку оно является результатом непосредственных переживаний.
♦ Он слушает, что говорит ему каждый из родителей. Мама говорит ему, что нормальные люди не мастурбируют. Папа говорит ему, что в этом нет никакого вреда.
♦ Он слушает, что родители говорят о нем друг другу. Отец, к примеру, говорит: «Джонни слабак». На что мать может ответить: «Нет, он еще просто слишком мал».
♦ Он отмечает, как каждый из родителей ведет себя с ним. Отец может рассмеяться, узнав, что он играл «в бутылочку». Мать же может устроить ему нагоняй, за то, что он поцеловал какую-то девочку.
♦ Он отмечает, как каждый из родителей реагирует на поведение другого по отношению к ребенку. Отец может отругать его за то, что он вернулся домой слишком поздно. Мать может выбранить отца за то, что тот был слишком строг.
♦ Он отмечает, как каждый из родителей велит ему вести себя, и как они ведут себя сами. Отец может говорить ему, что красть стыдно, и в то же время утаивать от налоговой службы свой доход. Мать может говорить, что врать нехорошо, и, тем не менее, позволять ему говорить кассиру в кино, что ему не двенадцать лет, а четырнадцать.
в) Мы не должны забывать о том, что в опыте большинства детей присутствуют оба роди-

теля. Тем самым количество противоречий удваивается.
11. Как отец и мать обращаются друг с другом?
а) В этом отношении у мальчика не всегда есть непосредственный опыт, которым он может руководствоваться.
♦ То, как родители обращаются друг с другом, включает в себя и то, как проходит их сексуальное взаимодействие. Как правило, эта часть взаимоотношений не подлежит наблюдению со стороны мальчика, конечно, если у него нет возможности к «исследованию посредством замочной скважины». *
♦ Даже если у мальчика есть возможность наблюдать сексуальные взаимоотношения родителей, он не способен осознать смысл происходящего для взрослых; ему будет казаться, что отец наносит матери вред. Тем самым это будет информация скорее об обиде, чем о любви.
б) Все, что ребенок может непосредственно наблюдать, это то, как родители изо дня в день общаются друг с другом. Однако это также может предоставлять противоречивую информацию.
♦ Он может видеть их ссорящимися в течение дня, и, тем не менее, спящими ночью в одной постели.
♦ Он может слышать, как они жалуются на свою «под-каблучность», и при этом видеть, как они грустят, когда супруг или супруга отсутствует.
♦ Он может и не видеть открытых ссор, и, тем не менее, их поведение будет показывать ему, что они раздражены и злятся друг на друга.
* В нашей культуре взрослые открыто не демонстрируют детям свою сексуальность; они только делают случайные намеки в шутках, объятиях, поцелуях и т. д. Я также не рекомендую этого делать. Однако интересно отметить, что эскимосские дети, например, похоже, совсем не страдают от частых проявлений сексуальности между своими родителями.

♦ Он может замечать, что всегда они выглядят так, как будто их обидели, и не понимать, в чем причина этой обиды.
в) Для довершения замешательства ему придется сопоставить то, как они обращаются друг с другом, с тем, как каждый из них ведет себя с ним. Намеренно или случайно, но ему придется узнать:
♦ Как получается, что мать дает ему понять, что обижена или расстроена, но в то же время не показывает этого отцу?
♦ Как получается, что отец позволяет ему получать все, что угодно, и устраивает скандал, когда мать покупает новое платье?
♦ Как получается, что мать подстрекает его быть самым упрямым мальчиком во дворе и при этом настаивает, чтобы отец умерил свой пыл?
12. Как мать велит мне обращаться с отцом? Как отец велит мне обращаться с матерью?
а) Ребенок спрашивает себя, почему мама презирает папу, но говорит мне, чтобы я относился к нему с уважением? Почему папа бьет маму, но говорит мне, чтобы я уважал ее?
б) Многие из этих противоречивых переживаний могут и должны получить объяснение в функциональной семье, потому что ребенок может задать соответствующий вопрос вслух. Таким образом, ребенок может узнать, что в каждой ситуации есть несколько аспектов, и что похожие явления не всегда связаны между собой.
в) В дисфункциональной семье у детей создается впечатление, что они не могут задавать вопросы. Вопросы могут привести к обсуждению супружеских взаимоотношений, а открытое обсуждение этой проблемы слишком болезненно для супругов.

13. Когда ребенок остается один на один с неразрешенными противоречиями, он старается объяснить их себе собственными усилиями, часто приходя к неполным или некорректным выводам.
а) Для того чтобы прийти к некоторым выводам, он может опасным образом исказить или безжалостно отбросить какие-то факты из собственного опыта.
б) Например, он может решить, что в сфере взаимоотношений мужчины и женщины:
♦ Если один «обижен», то другой «нанес обиду».
♦ Если один «слаб», то другой «силен».
♦ Если один «проиграл», то другой «выиграл».
♦ Если один «хороший», то другой «плохой».
в) Такие упрощенные черно-белые выводы затрудняют интеграцию моделей и серьезным образом мешают развитию самооценки. Например:
♦ Мальчик может пытаться отвергать одного из родителей (мы будем называть его «северным») и выбирать другого («южного»). Поступая таким образом, он лишается одной из моделей. Поскольку он не может однозначно сделать такой выбор, его отвержение одного из полов остается неполным.
♦ Он может попытаться отвергнуть как северного, так и южного. Поступая таким образом, он затрудняет себе использование обеих половых моделей. Он отказывается соотносить мужчин с женщинами и женщин с мужчинами, но этот отказ также не окончателен.
♦ Он может пытаться свести воедино то, что сведено быть не может, идя одновременно на север и на юг. Когда он поступает таким образом, его попытки использовать обе модели заканчиваются неудачей.
г) Половая самооценка мальчика будет страдать
в том случае, если в супружеских взаимоот-

ношениях отец выглядит обиженным, презираемым и отвергаемым. У девочки будут проблемы с половой самооценкой, если в этой позиции в супружеских отношениях находится мать.
♦ Возможно, именно поэтому мы так часто находим сексуально-окрашенную патологию в тех семьях, где все мужчины или все женщины демонстрируют явную болезненную симптоматику. (Конечно, другие дети в подобных семьях также страдают, даже если их переживания и не столь патологичны).
♦ Поскольку дети, как правило, идентифицируются с родителями того же пола (под идентификацией я имею в виду установление ребенком схожести своих гениталий с одним из родителей и различий — с другим), они испытывают тревогу, когда родитель того же пола обижает другого или обижен им.

♦ Однако из этих двух возможностей мысль быть обиженным страшнее. («Это может случиться и со мной!»)
♦ Несмотря на другие характеристики, которые стимулируют тенденцию рассматривать себя как похожего больше на одного из родителей, чем на другого, сходство гениталий подразумевает для него неизбежное сходство стратегии взаимоотношений с противоположным полом.
14. Если родители постоянно показывают, что они воспринимают своего ребенка способным и сексуально определенным существом, и если они демонстрируют удовлетворяющие, функциональные взаимоотношения мужчины и женщины, у ребенка формируется адекватная самооценка и он становится все более и более независимым от родителей.
а) Когда приходит время поступать в школу, и ребенок только часть дня проводит дома, он уверен, что именно так и нужно сделать (и его родители подкрепляют в нем эту мысль).

15.
Он способен получить от замещающей родителя фигуры (учителя) массу информации для последующего обучения.
б) Также к моменту полового созревания он способен отвернуться от семьи в поисках собственного сексуального партнера, и начать свою собственную независимую жизнь.
в) Выбирая партнера, он не ищет (как это делали Мэри и Джо) кого-то, с кем он чувствовал бы себя в безопасности или кто поддерживал бы его самооценку. Поскольку он уже способен оценить самого себя, он относительно независим от того, что думают о нем остальные (включая собственную супругу или супруга).
Таким образом, он принимает во внимание индивидуальность партнера, не требуя при этом, чтобы партнер был его продолжением, что обеспечило бы его безопасность.
г) В любом случае самооценка, независимость и
осознание собственной уникальности неразделимы.
Тесная связь между родительским признанием, самооценкой, независимостью и осознанием собственной уникальности особенно видна в том случае, когда мы наблюдаем, как дисфункциональная личность (ставший взрослым непризнанный ребенок) до сих пор привязана к родителям, или к замещающим родителей персонам, или же относится к своему сексуальному партнеру так, как если бы это был родитель.
а) Такой взрослый надолго остается в родительском доме и после того, как он уже вырос.
б) Или же он продолжает быть в значительной степени вовлеченным в жизнь своих родите-

лей. Он пытается вернуться к ним снова и снова. Или он позволяет им вернуться к нему. Или же он живет в доме по соседству и навещает их так часто, что ему зачастую сложно провести грань между их домом и его собственным.
в) Или же он покидает своих родителей, но продолжает искать признания у замещающих родителей персон вне дома (на работе, у старших друзей и т. д.). Он может выбрать одну из таких персон как «партнера» и вступить в брак, но относиться к этому человеку как к родителю.
16. Значит ли это, что, когда мы видим родителей, не признающих своих детей, мы должны предположить, что они не хотят, чтобы их дети стали независимы от них? Частично это так, но подобный подход к объяснению комплексной мотивации дисфункционального воспитания детей слишком упрощен.
а) Родители, не признающие своих детей, обычно слишком разочарованы своими супружескими взаимоотношениями и слишком заняты удовлетворением своих собственных нужд, и даже понимая, что их дети — это личности, они не могут осознать их потребностей. Они сами — продукт дисфункционального воспитания.
б) Их неспособность к признанию своих детей — скорее их беда, чем вина, поскольку они отчаянно желают быть хорошими родителями.
в) Поскольку дисфункциональные родители рассматривают процесс воспитания детей как не связанный с их собственными болезненными супружескими отношениями, им не приходит
, в голову, что они одной рукой разрушают то, что только что построили другой.
ГЛАВА 7.
СЕМЕЙНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК
Краткое отступление

1. Здесь нам нужно на некоторое время прерваться. Прежде чем мы перейдем к рассмотрению вопросов, касающихся коммуникации, необходимо проанализировать ту модель поведения в семье, которая, по-видимому, противоречит утверждению о том, что ребенок нуждается в родителях, чтобы научиться устанавливать функциональные удовлетворяющие отношения, и что родительский пример будет ему полезен.

а) Анализ эпизодов на ранних этапах семейной терапии показал, что:

♦ Когда муж и жена начинают ссориться, И. П. вступает в разговор и переводит их внимание на себя.

♦ Точно так же, когда муж и жена ведут себя дружелюбно по отношению друг к другу, И. П. вступает в разговор и переводит их внимание на себя.

б) Многие психологи рассматривают подобное поведение как следствие детских сексуальных переживаний, касающихся родителя противоположного пола. Эти переживания постоянно стимулируют его к попыткам разделить

родителей, но в то же время он старается, чтобы они были вместе, частично потому, что переживает страх кастрации, частично — из-за того, что нуждается в них обоих.

2. Моя собственная интерпретация несколько иная.

Во-первых, я не считаю, что секс — это базовый мотив человеческой личности. На основе наблюдений я могу заявить, что сексуальный мотив является второстепенным, он подчинен основному мотиву — мотиву повышения самооценки и защиты ее от угрозы.

а) Не вызывает сомнения тот факт, что двое людей с высокой самооценкой, которые ведут себя в соответствии с собственной уникальностью, проявят себя как сексуально определившиеся, способные и креативные личности.

б) Однако потребность ощущать собственную ценность себя столь сильна, что супруги будут обходиться без сексуального удовлетворения или отказываться от него в жизненно важных взаимоотношениях, если сексуальное поведение или потребность в нем будет угрожать их самооценке. Примеры подобного рода мы нередко встречаем в практике консультирования супружеских пар.

в) Потребность в сексуальном удовлетворении обостряет проблемы супружеских взаимоотношений, но супруги, тем не менее, продолжают жить вместе; потребность в защите самооценки, как мы можем понять из такого рода семейных решений, пересиливает потребность в сексуальном удовлетворении.

3. Я объясняю поведение И. П. в терапевтическом
взаимодействии следующим образом:

а) Когда родители мальчика спорят, он боится, что один из них (или оба) может пострадать в процессе терапии.

♦ Он не хочет потерять кого-то из родителей; он любит их обоих, они оба нужны ему.

♦ Он обнаружил, что когда он отвлекает внимание родителей на себя, они перестают спорить.

б) Когда в процессе семейной терапии родители мальчика проявляют дружелюбие по отношению друг к другу, он сталкивается с абсолютно новой для себя ситуацией.

♦ Мальчик в дисфункциональной семье никогда не видел, чтобы родители были вместе. Когда они пытались казаться единой семьей, он всегда знал, что на самом деле такое невозможно. И сейчас, когда они, может быть, предпринимают первые шаги по направлению к нормальным отношениям, его опыт говорит ему, что такого быть не может.

♦ Кроме того, до настоящего момента его потребности удовлетворялись только через призму их потребностей. Если родители будут вместе, может оказаться, что они игнорируют его, он может очутиться в ситуации, когда его отвергают. Он никогда не был выключен из супружеских взаимоотношений, хотя и воспринимал такую ситуацию как должное.

♦ Хотя его актуальная роль И. П. и обременительна, он не знает иной роли в семье, как и его родители, он боится перемен. И он, и его родители активно пытаются сместить внимание на ребенка и удерживать его на этом объекте в течение всего процесса терапии.

в) Как уже не однажды было мной подчеркнуто, в ходе терапевтического процесса И. П. с готовностью оставляет свою отвлекающую роль. Когда он убеждается в том, что споры не носят деструктивного характера и что согласие между его родителями снижает их требования к нему, И.

П. активно поддерживает те-

рапевта в помощи его родителям как супругам, и в то же время он старается сделать так, чтобы его родители осознали, что он — отдельная личность со своими собственными потребностями. Фактически И. П. зачастую бывает весьма полезен как «ассистент семейного консультанта».

4. И тем не менее мы еще не получили ответа на следующий вопрос: почему мы так часто встречаем в дисфункциональных семьях сверхсильные привязанности мать—сын или отец—дочь?

а. Не доказывает ли это, что каждый ребенок действительно разделяет своих родителей, что он не только намеревается это сделать, но и, в известном смысле, преуспевает в этом? И что когда, как ему кажется, его замысел реализовался, он проявляет определенные симптомы?

б. Симптомы могут до некоторой степени быть следствием эдипова конфликта. Но в этом случае у меня возникает следующий вопрос: в чем причина самого конфликта?

5. Я полагаю, что эдипов комплекс может развиться только тогда, когда индивид не способен составить адекватное представление об отношениях между собственным полом и противоположным. Случится ли это или нет, зависит от того, насколько конкретно и ясно выражают родители свою различность и уникальность.

а) Дети рождаются со способностью выражать свои сексуальные чувства по отношению к кому-либо и не испытывать при этом вины.

б) Однако дети приходят в мир, который предполагает жесткие табу на определенные выражения и поведенческие проявления, связанные с демонстрированием сексуальности.

в) Дети узнают о существовании табу на кровосмешение тогда, когда выражают свои чувства по отношению к родителю противоположного пола, вызывая тем самым неодобрение, а это порождает чувство вины и страх, угрожающие самооценке.

6. Однако вина и страх сами по себе не приводят к травмирующему личность эдипову конфликту.

а) Дети в функциональных семьях получают ясные, четкие указания на то, что родитель — неподходящая фигура для усиливающихся сексуальных чувств ребенка.

б) Ребенок таких родителей будет поставлен в ситуацию «конфликта» подобными указаниями в той же степени, как и любым другим ограничением его воли.

в) Сексуальные чувства ребенка как таковые не вызывают неодобрения. Он убежден, что подобные чувства просто должны выражаться в отношении какого-то иного объекта.

7. Табу на инцест иногда становится причиной сильного конфликта, это происходит в том случае, когда родители занимают различные позиции по этому вопросу, когда один из родителей подстрекает ребенка нарушить подобный запрет.

а) В дисфункциональных семьях родитель противоположного пола стимулирует инцестуаль-ные переживания, явным образом выражая свои ожидания и требования.

б) Родитель того же пола стремится развить чувство вины в связи с подобными переживаниями, особенно в том случае, когда ему не удается встать между ребенком и своим супругом, и в то же время унижает ребенка и отда-

ляется от него, вынуждая его быть равнодушным по отношению к представляющему соблазн родителю.

в) Табу на кровосмешение само по себе способно породить у ребенка лишь незначительный конфликт. Более серьезной причиной является родительская непоследовательность в отношении табу, одновременно стимулирующая сексуальные переживания и порождающая чувство вины.

8. Как уже было сказано выше, в любом треугольнике все три члена испытывают страх быть оставленным.

а) По моему мнению, в данном случае имеют место не отношения между тремя людьми, а всего лишь некоторый набор двусторонних взаимоотношений, где третий член выступает в роли наблюдателя.

б) В семейном треугольнике жена боится, что муж станет меньше интересоваться ею, муж боится, что жена потеряет к нему интерес, и ребенок (когда он начинает осознавать существование своего отца) боится, что он не будет центром родительского мира.

в) В возрасте двух лет ребенок, безусловно, осознает существование собственного отца — человека, который отсутствует весь день, но приходит домой ночевать, требуя от жены внимания к своей персоне.

♦ Дети обоего пола реагируют на приход отца с интересом и страхом. В этот период они должны понять, что снабжены двумя значимыми другими.

♦ Ребенок старается решить возникшую перед ним дилемму либо перебежками от одного родителя к другому, либо объединением их в желании сконцентрироваться на его персоне.

9. В треугольнике, существующем в функциональной семье, супруги уверены в своих брачных отношениях и поэтому способны, не вызвав при этом опасений ребенка, справиться с его страхом быть оставленным.

а) Мать способна допустить отношения между ребенком и отцом.

б) Отец способен допустить отношения между ребенком и матерью.

в) И, тем не менее, оба родителя способны объяснить ребенку, что он никогда не будет включен в их супружеские взаимоотношения.

10. В треугольнике, существующем в дисфункциональной семье, родители не уверены в своих супружеских отношениях.

а) Они уже чувствуют, что оставлены друг другом. (Фактически, один из основных принципов такой семьи заключается в следующем: быть рядом недостаточно, кому нужно то, что доступно?) Оба супруга смотрят на ребенка как на способ удовлетворения своих нереализованных потребностей в супружеских взаимоотношениях.

♦ Поскольку они разочаровались друг в друге и находятся в состоянии супружеской войны, они оба подстрекают ребенка принять их сторону. (А это означает борьбу против второго родителя.)

♦ Мать в своих попытках превратить мальчика в преданного эрзац-супруга обольщает его, предлагая дополнительные соблазны. (Отец поступает точно так же по отношению к дочери.)

♦ Отец неодобрительно реагирует на тесные взаимоотношения матери с сыном, выказывая презрение и отдаляясь от них. Мальчик получает сообщение следующего характера: «Отец не любит меня».

♦ А когда мальчик замечает, что мать презрительно относится к своему супругу и в то же время одобрительно к нему самому, он получает еще одно сообщение: «Мать больше любит меня, чем отца».

♦ Мальчик любит обоих родителей, нуждается в них обоих. И любовь матери порождает проблему: «Любовь матери лишает меня отца».

б) Страх инцеста фактически является выученной реакцией на актуальную ситуацию.

♦ Мать проявляет ревность, когда, по ее мнению, Джонни встает на сторону отца.

♦ Отец демонстрирует те же чувства, когда мать старается сделать из Джонни эрзац-супруга.

♦ И, тем не менее, оба супруга позволяют Джонни думать, что он является сущностью их супружеских отношений. Когда он старается не принимать ничью сторону и не быть средством в их супружеской войне, они оба пытаются втянуть его в конфликт.

♦ Из-за своего страха кастрации Джонни боится потерять свой пенис. Поскольку у женщин его нет, пенис кажется ему штукой, которая может быть оторвана каким-то рассерженным человеком. (Кроме того, угрозы такого рода, явные или завуалированные, он достаточно часто, как правило, получает от одного или обоих родителей.)

11. Мне следует добавить еще одно замечание. Хотя может показаться, что сын находится в более близких отношениях с матерью и более предан ей (так же, как дочь кажется более близкой к отцу и преданной ему), подобная преданность иллюзорна.

а) Такие взаимоотношения могут быть интерпретированы матерью и отцом как принятие чьей-либо стороны, но в представлении мальчика это абсолютно не так.

б) Дети не могут однозначно встать на сторону одного из родителей.

в) Дети нуждаются в том, чтобы быть приняты-
ми каждым из родителей и всеми силами стремятся к этому, поскольку это одна из возможностей получить признание своих способностей и своей сексуальной принадлежности.

г) Возможен и другой путь. Матери не нужно вступать в сексуальные отношения или соблазнять

своего сына для того, чтобы убедить его в его состоятельности как представителя сильного пола. Она косвенно поощряет его, поддерживая сексуальные отношения со своим мужем, открыто одобряет их и говорит о своем удовлетворении мужем как мужчиной. Она также признает и сына как представителя мужского пола, давая ему понять, что она одобряет его сексуальность и уверена в том, что он найдет себе партнера.

12. Поскольку оба супруга в дисфункциональной семье чрезвычайно чувствительно относятся к перспективе быть покинутым, ребенок фактически потеряет одного из родителей, если не сможет успокоить обоих родителей, балансируя между ними.

а) Отец с сыном отдалятся друг от друга.

б) Мать и дочь отдалятся друг от друга.

13. Ребенок, который исполняет роль Идентифицированного Пациента в дисфункциональной семье, имеет гораздо больше проблем, чем просто инцестуальные переживания и страх кастрации, а) Одна из тяжестей, свалившихся на него, заключается в том, что он является, по сути говоря, связующим звеном между своими родителями. Он осознает, что может тем или иным образом объединить их, по крайней мере, удерживая на себе их внимание.

♦ Это случается само собой, поскольку ребенок мечется от одного родителя к другому, и каждый из них требует от ребенка быть дополнением себя.

♦ Это также происходит, когда он пытается получить признание собственной ценности как личности со своими собственными потребностями, а эти попытки воспринимаются родителями как вызывающее поведение, недостойное любящего ребенка.

♦ Поскольку он не может удовлетворить ни ожидания своих родителей, ни свои собственные потребности, он начинает вести себя все более противоречиво и вызывающе.

♦ Подобное плохое, отклоняющееся, ненормальное или нездоровое поведение заставляет его родителей объединить усилия и сконцентрировать внимание на нем.

б) Однако такой способ объединения родителей на самом деле не может ни облегчить боль супружеских взаимоотношений, ни исключить ребенка из этих взаимоотношений. Он страдает от мучительного заблуждения, считая себя «посвященным». (В функциональной семье подобное заблуждение, конечно лее, опровергается.)

♦ .И. П. не может исцелить родителей от боли. Все, что он может сделать, это представить себя как мнимую причину этой боли.

♦ Он не является неотъемлемой частью супружеских взаимоотношений. Эти отношения — закрытая в физическом и психологическом отношении система. Ребенок — существо меньшее, чем его родители, он знает меньше, чем знают они, он не может делать то, что доступно им. И никоим образом он не может быть связан с кем-либо из них так, как они связаны друг с другом. Он не может равняться с ними, будь то в сексуальном или каком-то ином плане.

♦ Даже как «непосвященному» И. П. не хватает опыта, чтобы понять, в чем причина этой боли, а поэтому любая попытка облегчить ее будет неадекватной и неуспешной. (Например, взрослые могут проявлять свою боль раз-

личным способом. Отец может демонстрировать свою боль, непочтительно обращаясь с матерью. Мать может показывать, как ей плохо, посредством слез. И ребенку кажется, что мать страдает больше, чем отец. Как он может понять их взаимную боль, если он столь упрощенно воспринимает их отношения?)

в) Даже несмотря на то, что И. П. не может облегчить боль своих родителей, они дают ему понять, что он может это сделать, и что он является существенной частью их супружеских взаимоотношений. И поэтому ему не дает покоя еще одно тягостное заблуждение: он полагает, что всемогущ.

♦ Если он не так важен, почему они так настойчиво апеллируют к нему?

♦ Если он им не ровня, почему они оба пытаются привлечь его на свою сторону?

♦ Если он не всемогущ, почему они хотят использовать его как средство для повышения своей самооценки и как представителя семьи в сообществе?

♦ Если он не часть их супружеских отношений, почему они надеются, что ему удастся сохранить их?

♦ Кто как не всемогущий, всезнающий Король заслуживает такого с собой обращения?

г) Фактически И. П. вынужден существовать для своих родителей. Его собственные нужды иг-

норируются, и он не знает, каким образом привлечь к ним внимание.

♦ В результате он начинает ощущать себя беспомощным, а не всемогущим, вынужденным жертвовать собой, а не самоценным.

♦ Ему не хватает способности к прогнозированию развития взаимоотношений.

♦ Кроме того, поскольку его потребности остаются неудовлетворенными, он не доверяет окружающим, хотя в то же время чрезвычайно зависим от того, что они о нем думают.

ЧАСТЬ II. ТЕОРИЯ КОММУНИКАЦИИ

ГЛАВА 8.

Коммуникация: процесс передачи и получения информации

1. Что мы имеем в виду, говоря о «коммуникации»? Не напоминает ли изучение процесса человеческой коммуникации изучение того, как люди ходят по комнате? Но, может быть, придерживаясь такой точки зрения, мы игнорируем глубинные процессы психики, с которыми должна иметь дело психиатрия?

а) Под «коммуникацией» обычно понимается как вербальное, так и невербальное поведение в социальном контексте. Таким образом, «коммуникация» может означать «интеракцию» или «транзакцию». Коммуникация также включает все те символы и ключи, которые использует человек, посылая или получая сообщение.

б) В рамках данного подхода коммуникативные техники, используемые людьми, могут быть рассмотрены как надежные показатели успешности межличностного взаимодействия.

в) Изучение коммуникации может оказаться полезным подспорьем в терапии, помогая свести воедино наши предположения и результаты наблюдения, а также представить доказательства существования связи между паттернами коммуникации и симптоматическим поведением. *

2. Люди должны ясно выражать свои мысли, если хотят получить от других нужную им информацию. Без коммуникации мы, как человеческие существа, не смогли бы выжить.

а) Нам необходимо познать мир. Мы учимся дифференцировать себя от среды и устанавливать отношения с ее объектами, мы научаемся давать определения этим объектам, используя слова и собственный опыт, мы узнаем, чего можно ожидать от них.

б) Нам необходимо познать окружающих людей и природу человеческих взаимоотношений.

♦ Каковы, например, социально одобряемые формы поведения, которых ждут от нас окружающие?

♦ Какое поведение будет приятно и, наоборот, неприятно окружающим?

♦ Почему окружающие реагируют на наши проявления именно так, как они это делают? Что вызвало подобную реакцию? Как они намереваются вести себя с нами? Что они таким образом сообщают о себе?

♦ Какими мы кажемся окружающим? Насколько они понимают нас, как они нас оценивают, реагируют на нас?

в) Мы получаем эту жизненно необходимую нам информацию двумя путями:

* Jackson, Riskin и автор данной работы продемонстрировали эту взаимосвязь несколько лет назад в статье, проанализировав пятиминутную запись семейного разговора, предоставленную нам без каких-либо пояснений Dr. Lyman Wynne.

♦ Мы спрашиваем об этом, надеясь получить вербальный ответ.

♦ Кроме того, мы наблюдаем невербальное поведение.

3. Люди должны ясно выражать свои мысли, если они хотят донести до окружающих какую-то информацию. Нам нужно дать другим понять, что происходит внутри нас.

а) Что стало нам известно или что, как нам кажется, мы знаем.

б) Чего мы ожидаем от окружающих.

в) Как мы интерпретируем то, что они делают.

г) Какое поведение нравится нам, а какое не нравится.

д) Каковы наши намерения.

е) Как мы воспринимаем окружающих.

4. В данной главе мы проанализируем те сложности, которые возникают в ходе простой вербальной коммуникации.

а) Во-первых, одно и то же слово может иметь разный смысл, разный денотат.
♦ Например, если В просит нас: «Расскажите о своем классе», не вполне понятно, что имеется в виду — школьный класс или социальный.
♦ В Соединенных Штатах выражение «Let's table that motion» означает «Давайте отложим это на потом», в Англии — «Давайте обсудим это немедленно».
б) Во-вторых, одно и то же слово может иметь разный смысловой оттенок, разный коннотат.
♦ Например, «мать» — это женщина, которая родила и/или воспитывает ребенка. Но «матерью» может быть как дружелюбная, добрая, заботливая женщина, так и равнодушная, требовательная и жестокая.
♦ Когда В говорит о «матери», какой из двух оттенков он имеет в виду?

в) Усложняют проблему и абстрактные понятия, символы, не имеющие предметного воплощения.
♦ Символ — это не то же самое, что «вещь», «идея» или «наблюдение», которые он обозначает (хотя мы часто ведем себя в вербальном отношении так, как если бы символ был бы буквально тем же самым, что он символизирует). Очень часто символ и его значение воспринимаются как синонимы.
♦ Кроме того, существуют различные уровни абстракции. У нас есть слова, обозначающие предметы, слова, обозначающие отношения между предметами, слова, касающиеся внутренних состояний, слова, обозначающие другие слова, слова, обозначающие те слова, которые относятся к другим словам.
♦ Чем более абстрактно слово, тем непонятнее становится его значение.
♦ Наконец, существует ряд переживаний, которые не поддаются вербальному описанию.
5. Этот элементарный аспект коммуникации— «зна-
чение слов» — очень важен, поскольку люди зачастую попадают в запутанную ситуацию только потому, что А использует слово в одном смысле, а В воспринимает его, как если бы смысл этого слова был совершенно иным.
а) Яркий пример этому таков. А говорит: «Я только чуть опоздал!», на что В отвечает: «Отнюдь нет».
б) Поскольку слова сами по себе зачастую не совсем конкретны, людям необходимо объяснять то, что они сказали, и просить других делать
• то же самое, когда они находятся в замешательстве по поводу какой-либо реплики.
6. Слова — это орудия, которые люди используют для
того, чтобы получать и передавать информацию. Если человек не способен понять, что слова — это

всего лишь абстракции, он, как правило, будет склонен к чрезмерным обобщениям и будет заблуждаться, делая следующие предположения: * а) Он будет допускать, что один пример репрезентативен для всех объектов такого рода. Он будет неконкретен, особенно в тех случаях, когда использует местоимения типа «кто», «что», «где» и «когда».
зом:
♦ Он может отвечать на вопрос кто следующим обра-
«Каждый любит... » «Никто меня не любит». «Все женщины...» «Мужчины...»
♦ На вопрос что:
«Все идет не так».
«Ничто не может мне помочь».
♦ На вопрос где:
«Куда бы я ни попал, происходит то же самое ». «Нигде ничего не меняется».
♦ На вопрос когда:
«Никогда ничего не меняется». «Со мной всегда это происходит».
б) Он будет предполагать, что другие люди разделяют его чувства, мысли, образы:
«Как вы можете любить рыбу!»
«Почему вы не сделали это так, как_надо? »
«Конечно, ему этого не хотелось]»
* Я ссылаюсь здесь на статью William Pemberton «Недирективная реориентация в консультировании»

в) Он будет считать, что его образы или оценки совершенны:
«Да, я всегда знал это».
г) Он будет полагать, что те объекты, которые
он воспринимает или оценивает, не могут измениться:
«Это на нее похоже».
«Я всегда поступаю именно так».
«Такова жизнь».
д) Он предполагает, что существуют только две возможные альтернативы восприятия и оценивания; он делит мир на белое и черное, рассуждая следующим образом:
«Она либо любит меня, либо нет».
«Пан или пропал».
«Ты либо за меня, либо против меня».
е) Он считает, что те качества, которые он приписывает вещам или людям — часть этих вещей или людей:
«Картина просто ужасная». «Он эгоистичен». «Она недружелюбна».
ж) Он полагает, что может проникнуть «под кожу» другого человека. Он ведет себя так, как будто и другие могут смотреть на него через хрустальный шар и видеть, что у него внутри. Он позволяет другому человеку говорить за себя.
«Она знает, что я думаю». «Вы понимаете, что я имею в виду на самом деле».
«Он может рассказать вам, через что я прошел».

7. Если человек, получающий такие сообщения, столь
же дисфункционален, как и тот, кто их отправляет, он будет отвечать либо согласием, либо несогласием.
а) Если он соглашается, нормальная коммуникация невозможна, поскольку он не может до конца понять, с чем именно он соглашается. Он может сказать:
«Эта картина ужасна, не так ли? »
«Она эгоистична, не правда ли? »
«Да, она чувствовала себя так-то и так-то».
«Да, женщины таковы».
«Определенно, это правильный выход».
б) Если он не согласен, он все равно не может с уверенностью сказать, с чем именно он не согласен. Однако тот факт, что он с чем-то не согласен, побуждает либо его, либо отправителя сообщения позднее уточнить, о чем конкретно шла речь. Он может сказать:
«Эта картина совсем не ужасна. Она красивая».
«Она не эгоистична. Она очень щедрый человек ».
«Нет, она не чувствовала себя так. На самом деле она...»
«Нет, женщины совсем не такие. Они...» «Нет, это неверный способ. А сделать нужно так...»
8. Если получатель сообщения является функцио-
нальным коммуникатором, он не ограничится простым согласием или несогласием. Он, прежде всего, попросит отправителя сообщения уточнить, о чем именно идет речь.

«Что вы имеете в виду, говоря, что эта картина ужасна? »
«Что такого она сделала, что заставило вас считать ее эгоистичной? » «Как вы можете объяснить, что я чувствую? Ведь я — не вы».
«Что вы подразумеваете, говоря, что все любят..? Вы имеете в виду вашу жену, вашего начальника или кого-то еще? » «Вы имеете в виду всех женщин, или только тех, с которыми вы знакомы? » «Что не так? Что именно?» «Где конкретно случаются с вами подобные происшествия? Дома? На работе? » «Почему вас удивляет, что я люблю рыбу? Вам она не нравится, но это не означает, что я ее не ем».
«Что вы имеете в виду, говоря о правильном способе? Вы говорите о своем способе, или о чем? »
9. Когда отправитель сообщения получает подобную просьбу уточнить смысл сказанного, как он на это реагирует?
а) Если он — функциональный коммуникатор, он может сказать:
«Я попробую переформулировать ». «Возможно, мне следует привести несколько примеров ».
«Я исходил из совершенно определенного положения. Я считал, что...» «Я выразился слишком

обще? Я попытаюсь конкретизировать ».
«Я говорю о своем впечатлении. Может быть, оно отличается от вашего. Что именно вы думаете на сей счет? »

б) Если отправитель является дисфункциональным коммуникатором, он может отреагировать на просьбу об уточнении множеством различных способов. Но все они, как правило, исключают возможность обратной связи.
♦ Он может дать открытый отпор таким просьбам:
«Вы прекрасно знаете, что я имею в виду». «Я был предельно конкретен». «Вы меня слышали».
♦ Он может повторить то, что только что сказал, не изменив ни слова:
«Как я уже сказал, женщины...»
♦ Он может дополнить свое сообщение, не изменяя его первоначального содержания:
«Женщины не только X, они еще и Z». «Эта картина не просто ужасна, она отвратительна».
♦ Он может ответить нападкой на спросившего:
«Ну что вы придираетесь!»
«Вы не понимаете простого человеческого
языка? »
♦ Он может обойти вопрос.
10. Если отправитель реагирует на просьбу об уточнении функциональным образом, то получатель сообщения лучше представляет себе предмет разговора. Тогда он может сказать:
«Ах, вот что вы имели в виду. Я неправильно вас понял».
«Ну, мы по-разному подходим к этому вопросу. Давайте посмотрим, почему так получилось».

«Мне кажется, я не разделяю ваших переживаний ».
«Да, у меня был похожий опыт, но я пришел к несколько иным выводам. Я решил, что...» «Возможно, мы просто запутались в терминах. Я имел в виду... »
11. Если бы отправитель сразу же конкретизировал свое сообщение, коммуникативный процесс имел бы меньше шансов быть искаженным. Он мог бы сказать:
«Многие люди, по крайней мере, те, кого я знаю, похоже, любят...» «Это часто случается со мной, особенно на работе».
«Мне сложно понять, как кто-то может любить рыбу. Может быть, это потому, что я сам просто ненавижу ее». «В моем случае это сработало. Может быть, и вам удастся».
«Не думаю, что он этого захочет. Я бы не захотел».
«Я бы назвал ее эгоистичной, но, возможно, к другим людям она относится иначе. Как она ведет себя с вами? »
«На мой взгляд, женщинам свойственно то-то и то-то. Вы согласны} » «После вашего рассказа у меня создалось впечатление, что вы намеревались поступить так-то и так-то. Я правильно вас понял} >>
12. Короче говоря, человек, осуществляющий функциональную коммуникацию, способен:
а) уверенно описать ситуацию;
б) и, тем не менее, в то же время прояснить и конкретизировать то, что он имел в виду;
в) так же, как и попросить об обратной связи;

г) получить обратную связь и принять сказанное во внимание.
13. Вербальная коммуникация должна быть достаточно четкой, и ответственность за ее осуществление несет как отправитель, так и получатель.
а) Взаимное прояснение и уточнение предполагает максимальный отказ от обобщений:
♦ Это позволяет обеим сторонам быть конкретными и доказывать свои утверждения.
♦ Это позволяет каждому из участников сверить свою «реальность» с «реальностью» собеседника.
б) Это также помогает отделить того, кто воспринимал, от того, что было воспринято.
♦ Это минимизирует тенденцию проецировать чьи-то желания, мысли, образы на других.
♦ Это минимизирует попытки одного человека сказать за другого.
14. Конечно, никто из нас не осуществляет коммуникацию идеально.
а) Все мы делаем обобщения, говоря о чем-либо.

б) Тот, кто постоянно все уточняет, выглядит столь же дисфункционально, как и тот, кто редко к этому прибегает. Это даже может заставить получателя сообщения задуматься, есть ли в данной ситуации кто-то, с кем он может со-общаться.
в) Отправитель сообщения, постоянно испрашивающий обратную связь, рискует получить слишком большое ее количество и так и не сформулировать то, что он хотел сказать.
г) Получатель, который постоянно просит уточ-
нить и конкретизировать, может показаться придирчивым, не желающим сотрудничать и даже вызвать раздражение.

15. Обобщения опасны, когда их слишком много, но в то же время они выполняют важную функцию.
а) Они помогают нам организовать наш опыт.
б) Они помогают нам вести разговор о множестве различных наблюдений одновременно.
в) Они освобождают нас от необходимости оценивать каждое новое событие как в первый раз.
г) Сама по себе теория основана на обобщениях. И в этом плане она является полезным инструментом любой науки.
16. Однако человек, чья коммуникация дисфункциональна, ведет себя таким образом, как будто ему невдомек, что он использует обобщения или исходит из предположений.
а) Он редко обращает внимание на то, как он сам и другие люди используют те или иные слова.
б) Он склонен к чрезмерным обобщениям.
в) Его коммуникативные навыки годны только на то, чтобы затуманить смысл явления; если он потерял нить повествования, ему едва ли удастся вернуться к тому, с чего он начал.
17. Дисфункциональные личности часто посылают незаконченные сообщения.
а) Они не завершают начатые предложения, надеясь, что получатель докончит фразу:
«Он не очень... ну, ты знаешь».
«Как вы можете видеть ... ну, это очевидно».
б) Они неконкретно используют местоимения (подобные коммуникативные проблемы часто проявляются в ходе семейной терапии).
Ж.: Мы ушли и поэтому они расстроились. Т.: Постойте. Кто куда ушел? Кто расстроился? Ж.: Ну, Гарри и я пошли к его матери, чтобы посмотреть дом. Дети тоже хотели пойти, но мы с Гар-

ри собирались пойти туда одни. Поэтому дети расплакались, когда мы уходили.
в) Они пропускают целые смысловые связки в своих сообщениях.
Т. (обращаясь к жене): Я прошу прощения за то,
что опоздал сегодня на встречу.
Ж.: О, нет, все в порядке. Марк бегал вокруг дома.
Если заполнить пропуски в сообщении, оно выглядело бы следующим образом:
О, нет, все в порядке. Моя собака выбежала из квартиры (мою собаку зовут Марк) и побежала вокруг дома. Мне пришлось побежать следом. Я потратила некоторое время, чтобы поймать ее. Поэтому я тоже опоздала на нашу встречу.
г) Зачастую случается так, что они вообще не
посылают никакого сообщения, однако ведут себя с окружающими так, как будто они это сделали. (В терапии это случается достаточно часто и обычно связано с теми желаниями, которые никогда не бывают обращены в слова.)
М.: Они никогда не помогают мне по дому.
Т.: Сейчас вы имеете в виду детей?
М.: Да.
Т.: Вы когда-нибудь говорили им о том, чего вы от
них хотите?
М.: Ну, я думаю, да. Они, должно быть, знали.
Т.: Так вы говорили им?
М.: Ну, вообще-то, нет.
Ж.: У нас не было хлеба к обеду. Он забыл. Т.: Вы имеете в виду вашего мужа? Ж.: Да.

Т. (обращаясь к мужу): Вы знали, что в доме не было
хлеба?

М-'- Нет, черт возьми, не знал...
Т.: Вспомните, она говорила вам об этом?
М.: Да нет же, она не говорила. Если бы я знал, я бы зашел в булочную по дороге домой.
Т.: Вспомните, говорили ли вы ему, что в доме нет хлеба и что ему нужно зайти в булочную?
Ж.: Ну, может быть, я и забыла. Но он же должен был это знать!
д) Вот еще один пример того, как значение слова может ввести в заблуждение:
М.: Она никогда не подходит ко мне и не целует меня. Я всегда начинаю первым.
Т.: Как вам кажется, вы именно так ведете себя с вашим мужем?
Ж.: Да, я бы сказала, что он демонстративен. Я не знала, что он ожидал от меня подобных действий. Т.: Вы когда-нибудь говорили вашей жене, что вам бы хотелось, чтобы она более открыто проявляла свои чувства?
М.: Ну, нет, но я думал, она знает. Ж.: Нет, как я могла знать? Ты всегда говорил, что не любишь агрессивных женщин. М.: Нет, я не люблю доминирующих. Ж.: Я думала, ты имеешь в виду женщин, которые начинают первыми. Как я могла знать, чего ты хочешь?
Т.: Вы бы имели больше представления об этом, если бы он смог рассказать вам.
18. Как было сказано мною выше, абсолютно однозначная коммуникация невозможна, поскольку по самой своей природе она не может быть закончена. Однако можно выделить несколько сте-

пеней незавершенности. Дисфункциональный коммуникатор оставляет слушателю только догадываться, что творится у него в душе.
а) Он не только оставляет слушателя в недоумении и неопределенности; фактически, сам он пребывает в уверенности в том, что коммуникация состоялась.
б) Слушатель, в свою очередь, исходит из того, что он понял.
в) Таким образом, существует большой риск того, что они не поймут друг друга.
г) В то же время, цель коммуникации достигнута не будет.
д) Люди нуждаются в определенных средствах завершения коммуникации, если хотят добиться успешного результата, отвечающего целям обоих, причем цели могут быть совершенно разными — от повседневных забот и наличия хлеба на обеденном столе до взаимно удовлетворяющих сексуальных отношений.
19. Я не хочу сказать, что любая незавершенная коммуникация носит дисфункциональный характер.
а) Так, например, различные системы кодирования изначально предполагают некоторую незавершенность.
♦ Они представляют собой определенный набор информации, которая известна всем участникам коммуникативного процесса, и поэтому нет необходимости в полном ее проговаривании; можно ограничиться сокращенным упоминанием о чем-либо.
♦ Люди, использующие общую систему кодирования информации, имеют и какой-то общий опыт.
б) Однако те, кто использует тот или иной код, должны ясно представлять себе ту информа-

цию, которая за ним кроется. Когда обычная коммуникация трансформируется в обмен закодированной информацией, они должны вовремя осознать, что игра закончена и вернуться к обычному общению, не потеряв при этом нить рассуждения.
в) Когда у людей имеется сходный опыт, они склонны оформлять его в систему кодов. Терапевт и пациент тоже имеют систему такого рода. «А, ну да, Марк побежал вокруг дома» — это тоже своеобразный код, общий для меня и семьи, с которой я работаю; я обращаюсь к этому коду тогда, когда члены семьи не могут завершить свои сообщения. Также я использую его для того, чтобы показать, что системы кодирования информации могут быть функциональны, если у каждого из участников коммуникации есть ясное представление о смысле, который кроется за сокращенными высказываниями. Подобный код сокращается в еще большей степени, сворачиваясь до «вспомните Марка» или просто «Марк».
г) Когда мои пациенты испытывают трудности в коммуникации, я часто рассказываю им одну забавную историю.

Репортер зашел в дом одного старика и увидел в гостиной компанию людей. Один из них сказал «27» и все засмеялись. Затем другой сказал «15» и снова все засмеялись. Потом еще один сказал «36» и в комнате воцарилось молчание.

«Что тут происходит? — спросил он хозяина дома. — Вы слышите эти номера и начинаете смеяться. Почему? »
«А, — ответил хозяин, — эти люди уже довольно долго проводят время вместе и успели выучить шутки друг друга, поэтому вместо того, чтобы снова и снова рассказывать их, они просто называют номер».
«Но почему никто не смеялся, когда назвали цифру „36"?»
«А, этот парень не умеет рассказывать анекдоты ».
ГЛАВА 9.
Коммуникация: вербальные и невербальные способы выражения просьбы
1. Говоря о ясной коммуникации, необходимо иметь
в виду, что люди общаются множеством способов, а не только при помощи слов.
а) Человек одновременно общается посредством жестов, мимики, положения тела, движениями, тоном голоса и даже стилем одежды.
б) И все эти элементы коммуникации следует рассматривать в контексте. Когда это происходит? Где? С кем? При каких обстоятельствах? В каких отношениях находятся общающиеся?
2. Итак, коммуникация многопланова, поскольку
включает в себя такое множество различных аспектов. Получатель сообщения должен проанализировать все способы, которые использует отправитель для передачи информации, и в то же время осознавать свою собственную модель принятия сообщения, свою систему интерпретации, а) Когда А говорит, В анализирует вербальный смысл сказанного.

б) Он также прислушивается к интонации, с которой передается сообщение.
в) Он также смотрит на то, что при этом А дела-
ет; он берет на заметку «язык тела» и мимику, сопровождающие передачу сообщения.
г) Он также анализирует сказанное А в социаль-
ном контексте. Например, он может иметь в виду то, как общался А с ним самим и с другими в прошлом. Это могут быть и представления В о том, каковы актуальные требования ситуации.
д) Иными словами, получатель (В) должен обра-
щать внимание как на вербальное, так и на невербальное содержание сообщения А, чтобы понять, в чем кроется истинный смысл коммуникации.
3. То, о чем говорит А, можно проанализировать
как минимум на двух уровнях:
а) Денотативный уровень: буквальное содержание.
б) Метакоммуникативный уровень: толкование буквального содержания и природа отношений между участниками коммуникации.
4. Не только человек, но и животные могут общать-
ся на метакоммуникативном уровне. Например, как описывает Грегори Бейтсон:
а) Кошки могут совершать те же движения, что и в настоящей драке, но при этом не выпускать когти.
б) Такого рода метакоммуникацией кошки дают понять другим кошкам и людям, что они не дерутся «на самом деле», что они просто играют в драку.
5. Метакоммуникация — это сообщение о сообще-
нии.

а) Она передает установку отправителя сообщения по отношению к этому самому сообщению: «Это дружественное послание».
б) Она передает установку отправителя сообщения по отношению к самому себе: «Я дружелюбен».
в) Она передает установки, чувства, намерения отправителя по отношению к получателю сообщения: «Мне кажется, ты заслуживаешь дружелюбного отношения».
6. Люди еще более гибки и разносторонни в своей

метакоммуникации.

а) Люди, как и другие млекопитающие, посылают невербальные сообщения. Но вариации этих сообщений весьма многочисленны: люди могут хмурить брови, корчить гримасы, улыбаться, тяжело вздыхать. И сам по себе контекст, в котором осуществляется коммуникация, это тоже своеобразный способ общения.

б) Фактически, люди не могут осуществлять коммуникацию без параллельной метакоммуникации. Они не могут не выходить на метаком-муникативный уровень.

в) Люди также посылают вербальные метасооб-щения. Они могут объяснить словами то, что хотели передать в сообщении.

7. Когда имеет место вербальное объяснение смысла сообщения, мы можем говорить о денотативном варианте метакоммуникации. И сами по себе эти вербальные метасообщения могут осуществляться на различных уровнях абстракции, а) Человек может обозначить, какого рода сообщение он хотел передать, сказав слушателю, насколько серьезно нужно отнестись к дан-

ному сообщению и как на него реагировать. Он может сказать:

«Это была шутка». (Засмейся.)

«Это я так, к слову». (Не обращай внимания.)

«Это был вопрос». (Отвечай.)

«Это была просьба». (Прими к сведению.)

«Это был приказ». (Подчиняйся.)

б) Он может объяснить, почему сказал именно это, указав на то, что сделал слушатель.

«Ты меня обидела. Я отплатил тебе тем же». «Ты был добр ко мне. Я выразил свою признательность ».

в) Он может объяснить, почему было передано именно такое сообщение, сказав о том, какими, по его мнению, были желания, чувства или намерения слушателя по отношению к нему, говорящему.

«Я думал, ты разозлился и собирался отомстить мне».

«Я думал, ты устала и хотела, чтобы я помог тебе».

«Я думала, что ты разочаровался, но хотел, чтобы я тебя переубедила».

г) Он может объяснить, почему сказал именно так, напомнив о том сообщении, которое поступило от слушателя.

«Ты велел мне сделать это, а я не привыкла подчиняться чужим приказам». «Ты просил меня об этом, и я принял твою просьбу к сведению».

д) Он может объяснить, почему передал именно такое сообщение, сказав о том, какую реакцию ожидал получить от слушателя.

«Я старалась разозлить тебя ».

«Я старался сделать так, чтобы ты меня полюбила».

«Я старался разговорить тебя».

«Я старалась рассмешить тебя».

«Я старался заставить тебя согласиться со мной».

е) Он может сказать, почему он передал именно такое сообщение, сказав о том, чего он хотел добиться от слушателя: что конкретно должен был сделать или не сделать, сказать или не сказать этот человек.

«Я хотела, чтобы ты сходил в магазин вместо меня».

«Я просил, чтобы ты позвонил ей вместо меня».

«Я просила тебя выйти из комнаты». «Я не хотел, чтобы ты рассказывал ей о моей болезни». «Я хотел, чтобы ты сказал ему, что я дома».

8. Поскольку люди способны осуществлять метаком-муникацию как на вербальном, так и на невербальном уровне, они могут предоставить слушателю достаточно большое количество сообщений, требующих анализа, чтобы тот, в конце концов, мог осознать, что именно было предметом коммуникации.

а) Например, А посылает следующее денотативное сообщение: «Собака на диване».

б) Произнося свою реплику раздраженным тоном, он автоматически невербальным образом

поясняет, что именно хотел сказать.
в) Он может и вербально прояснить то, что имел в виду, сказав слушателю, что от него требу-

ется. Так, он может сказать: «Я хочу, чтобы ты прогнал собаку с дивана».
9. Получатель этих сообщений (В) должен создать целостное представление о сообщении, соотнеся то, что сказал А и как он это сказал, с тем, как он потом прокомментировал свою реплику.
а) В соотносит вербальное и невербальное ме-тасообщения (учитывая актуальный социальный контекст) и сравнивает их с денотативным сообщением.
б) Если они конгруэнтны (согласуются друг с другом), ему не приходит в голову сомневаться в том, что А сказал именно то, что хотел сказать.
в) Согласуются они или нет, ему следует обращать больше внимания на невербальное метасообщение и на контекст, чем на вербальное метасообщение, поскольку невербальная коммуникация менее ясна и очевидна, и требует к себе более пристального внимания.
10. Когда человек осуществляет коммуникацию, он не только делает некоторое заявление, он еще просит чего-то у слушателя и пытается оказать на него влияние, заставив его сделать то, что от него ожидают. Это — «директивный аспект» коммуникации. Такие требования, однако, могут иметь различные степени выраженности и интенсивности.
а) Говорящий может просто попросить слушателя дать знать своим ответом, что его реплика услышана: «Просто послушайте, что я скажу».
б) Или же он может попросить дать конкретный ответ: «Скажите мне, где находится магазин» или «Пойдем со мной в магазин».

11. В свою очередь слушатель должен что-то ему ответить, поскольку люди не могут не общаться.
а) Даже если слушатель молчит, он все равно вступает в процесс коммуникации.
б) В этом случае он использует только невербальные способы общения.
12. Но даже несмотря на то, что любое сообщение содержит в себе некую просьбу, она не всегда имеет вербальное выражение. Таким образом, слушатель должен обращать особое внимание на метакоммуникацию, чтобы получить представление о том, чего хочет говорящий. Он спрашивает самого себя:
а) Что говорящий выражает вербальным образом?
б) Чего именно он хочет добиться? Достаточно ли выражена его просьба на денотативном уровне?
в) Если нет, возможно, то, как он говорит и тот контекст, в котором осуществляется наше общение, даст мне представление о том, чего он от меня хочет.
13. Если коммуникация или сообщение и метаком-муникация или метасообщение не согласуются между собой, слушатель должен как-то преобразовать то, что он воспринял, в единое сообщение. Для этого он должен быть способен объяснить причину противоречивости высказывания. Рассмотрим тривиальный пример. Муж, включив какой-то бытовой прибор, говорит раздраженным тоном: «Черт возьми, пылесос сломан!» Жена в этом случае может осуществить следующий процесс рассуждения (конечно же, с большей скоростью, чем тот улиточный темп, с которым вы будете это читать).

а) Он говорит мне о состоянии электроприбора, на котором он собирался работать.
б) Но он имеет в виду не только это. Он сообщает мне, что раздражен. Его «черт возьми» и тот тон, которым это было сказано, дают мне это понять.
в) Он критикует меня? Он говорит мне, что я в ответе за состояние бытовых приборов?
г) Если он критикует меня, чего он от меня хочет? Чтобы я сделала всю работу за него? Извинилась? Или что-то другое?
д) Или же его критика направлена против него самого, и он раздражен тем, что работа не идет, и что он должен винить только самого себя в том, что прибор сломался?
е) Если он винит главным образом себя, чего он ожидает от меня? Чтобы я ему посочувствовала? Послушала его? Или что-то еще?
ж) В ходе нашей с ним совместной жизни я узнала, что он гордится своей хозяйственностью и

считает, что особо силен в том, что касается электроприборов. Очевидно, что его уверенность в себе поколебалась. Должно быть, он зол на самого себя. И, наверно, он ждет, что я ему посочувствую.

з) Но как показать ему свое сочувствие? Хочет ли он, чтобы я помогла ему справиться с работой, или принесла ему кофе, или что? Как мне нужно вести себя, чтобы он понял, что я ему сочувствую?

14. Возьмем другой пример. Муж с раздражением в голосе замечает: «Собака на диване». Жена будет рассуждать следующим образом:

а) Он говорит мне, где собака.

б) Но он хочет сказать этим что-то еще. Он, похоже, раздражен.

в) Почему он сообщает мне о своем недовольстве? Он зол на меня, потому что собака забралась на диван?

г) Если он не зол на меня, чего он от меня хо-
чет? Просто чтобы я его послушала? Посочувствовала ему? Прогнала собаку с дивана? Или что-то другое?

д) Я хотела собаку. Он не хотел. Я привела ее в дом без его согласия. Теперь, когда он раздражается по поводу собаки, он таким образом выражает недовольство тем, что я сделала. Он зол на меня, потому что я его не послушалась. Несомненно, он хочет, чтобы я прогнала собаку с дивана, но хочет ли он, чтобы я избавилась от собаки и извинилась перед ним за то, что пошла против его воли?

15. Давайте вернемся к первому примеру. Вместо того чтобы говорить «черт возьми, он сломан», муж мог бы сказать: «Черт возьми, это не так просто. Принеси мне кофе». Жена в этом случае могла бы испытывать меньше затруднений, расшифровывая смысл сообщения. Он бы открыто сказал ей, чего он ждет от нее и почему. Иными словами, его просьба проявить сочувствие, принеся чашку кофе, была бы более понятной.

16. Во втором примере вместо того, чтобы сказать: «Собака на диване», муж мог бы произнести следующее: «Прогони собаку с дивана и вообще избавься от нее. Тебе вообще не следовало покупать ее. Я говорил тебе, что не хочу никаких собак». И в этом случае жене было бы проще понять смысл сказанного.

а) Он бы ясно дал ей понять, чего он хочет от нее и почему. Другими словами, его требова-

ние подчиняться ему было бы более отчетливым.

б) В обоих случаях жена все еще пребывает на стадии рассуждения; она пока не решила, подчиниться ей требованию мужа или нет. Но у нее, по крайней мере, не возникает сомнений относительно того, чего в действительности хочет от нее муж.

17. Иными словами, просьба, являющаяся неотъемлемой частью любого сообщения, может быть выражена на денотативном уровне, а может и не быть. Но и на самом денотативном уровне можно выделить различные степени выраженности этой просьбы.

а) «Черт возьми, пылесос сломан» или «Собака на диване» — это крайне неконкретные просьбы, они вообще не выражены на денотативном уровне.

б) «Принеси мне кофе» и «Прогони собаку с дивана и избавься от нее» — это конкретные просьбы, выраженные денотативно.

в) И в том случае, если эти просьбы выражены в более абстрактном виде, они также могут быть вполне конкретными: «Посочувствуй мне» или «Поступай так, как я хочу».

18. Однако любое сообщение, если рассматривать его в максимально абстрактном виде, может быть определено как «признай меня»-сообщение. Их часто интерпретируют как «Соглашайся со мной», «Встань на мою сторону», «Признай меня, посочувствовав мне» или «Признай меня, показав, что ты ценишь меня и мои мысли».

19. Когда люди общаются, редко бывает так, что они вербально просят других согласиться с ними или

выразить свои собственные желания. Так происходит потому, что люди хотят добиться признания своей ценности, они стремятся к сотрудничеству — а это значит, что они пытаются убедить собеседника или, по крайней мере, вызвать у него желаемую реакцию. Многие люди смущены тем, что им приходится искать признания у окружающих.

а) Как я уже говорила, коммуникация — это принципиально незавершимый процесс. Но теперь мы можем понять, как этот процесс становится неопределенным в еще большей степени, чем мы можем предполагать, учитывая лишь законы логики и многозначность тех или иных слов.
б) Незавершенная (ненаправленная) коммуникация может выполнять ряд функций в межличностном взаимодействии; эти функции не всегда носят дисфункциональный характер.
♦ Они могут скрывать существование просьбы.
♦ Они могут редуцировать смущение в том случае, если чья-то просьба (какого угодно характера) не будет выполнена.
20. До настоящего момента я описывала те проблемы получения информации, которые вызваны многоплановостью и принципиальной незавер-шимостью человеческой коммуникации.
а) Поскольку коммуникация многопланова и не-завершима, всем ее получателям приходится дополнять адресованные им сообщения, полагаясь на собственные догадки.
б) Иногда это удается, что удивительно, учитывая объем и сложность рассуждений, которые предшествуют пониманию ситуации.
в) Но иногда даже самые изощренные догадки не имеют ничего общего с действительное-

тью. Когда такое случается, следующее сообщение этого же отправителя обнаруживает случившуюся ошибку.
21. Все сообщения, которые я перечислила в этой главе, были относительно конгруэнтны тому контексту, в котором они звучали; они должны быть согласованы друг с другом.
а) Конгруэнтной коммуникация может считаться в том случае, когда два или более сообщения различного уровня принципиально не противоречат друг другу. Например, муж раздраженным тоном говорит: «Собака на диване», и вся ситуация общения дает жене понять, что он не в духе и что именно явилось причиной его недовольства.
б) Неконгруэнтная коммуникация имеет место тогда, когда два или более сообщения различного уровня серьезно противоречат друг другу. Одним из уровней коммуникации можно считать сам по себе контекст. Например, муж нежно говорит, что собака на диване, но при этом жена знает, что он ненавидит собак, сидят ли они на диванах или в каком-то другом месте.
22. О простой противоречивой коммуникации мы можем говорить в том случае, когда два или более сообщения последовательно передаются на одном и том же уровне и их смысл противоположен.
а) Например, А говорит так:
«Иди сюда... Нет, уходи».
«Я тебя люблю... Нет, я тебя ненавижу».
«Я счастлива... Нет, мне очень грустно».

«Моя жена высокая... Нет, моя жена низкого роста ».
б) Например, А поступает так:
♦ Отталкивает В. Привлекает его к себе.
♦ Покупает билет в кино и не идет туда.
♦ Надевает пальто, потом снимает его.
23. Но подобные простые противоречия не могут осуществляться без сопутствующей метакоммуникации, поскольку человек не может без нее обходиться.
а) Хотя внутренние противоречия, описанные выше, относительно очевидны, они все равно сопровождаются улыбкой или хмурым выражением лица, соответствующим тоном, и имеют место в определенной ситуации общения.
б) Когда имеет место противоречие между сообщениями разных уровней, они являются неконгруэнтными. *
24. Сообщения различаются по степени неконгруэнтности. Относительно простая неконгруэнтная коммуникация звучит и выглядит приблизительно так:
а) А говорит: «Здесь холодно» и снимает пальто.
б) А говорит: «Я тебя ненавижу» и улыбается.
в) А надевает вечернее платье на похороны.
г) А надевает кроссовки, собираясь на совет директоров.
д) А говорит: «Подойди поближе, дорогой», а потом не проявляет никаких признаков интереса.

*«Incongruent» refers to a discrepancy between the report and the command aspects of a messagt; dor the system, for analyzing this devised by Bateson, Jackson, Haley and Weakland.

25. Неконгруэнтность коммуникации усиливается, когда имеет место рассогласование вербальной и невербальной метакоммуникации отправителя сообщения.

а) Так, отправитель может сказать: «Подойди поближе, дорогой», затем не проявить к нему абсолютно никакого интереса, а затем сказать: «Я хочу показать, как я тебя люблю».

♦ В этом случае, должен ли адресат реагировать на денотативное сообщение («Подойди ближе, дорогой»)?

♦ Или ему следует принимать в расчет невербальную часть сообщения (холодность)?

♦ Или же ему стоит полагаться на объяснение намерения («Я хочу показать, как я тебя люблю»)?

♦ Подобная коммуникация называется сообщением с двойным дном.

б) Как правило, в своих догадках получатель ориентируется главным образом на контекст и на невербальные сигналы. В этом случае невербальные сигналы и контекст противоречат друг другу. Но если получатель сообщения достаточно смел и доверяет своему партнеру, он может сказать самому себе:

«Так, подумаем. Она и я, мы нравимся друг другу. Однако вокруг люди.

Из прошлого опыта я знаю, что она стесняется выражать свои чувства на людях. Но это вовсе не значит, что она ко мне ничего не испытывает.

Пожалуй, сейчас мне стоит проигнорировать ее невербальную метакоммуникацию. Я приму в расчет ситуацию саму по себе и буду реагировать на вер-бально декларируемое намерение.

Иными словами, ее вербальное заявление „Я хочу показать, как я тебя люблю" имеет для меня больше значения. Все, что я могу сделать — это догадаться

о том, чего она не сказала, но о чем подумала: „вокруг люди и мне просто неловко". Иными словами, она дала понять, что нервничает и нуждается в поддержке».

в) Свобода рассуждать и задавать вопросы избавляет получателя сообщения от необходимости мучиться догадками, не имея возможности их проверить. Когда это невозможно, вероятность непонимания возрастает. То же самое происходит и в рассмотренной нами ситуации с ребенком, где подобная коммуникация может привести к уже упоминавшемуся «двойному узлу».

26. Неконгруэнтная коммуникация, подобная описанной, создает для адресата дополнительные проблемы. Однако независимо от того, является ли полученное сообщение неконгруэнтным, ему придется осуществить ряд проверочных процедур, чтобы понять, о чем было сказано, в чем заключалась просьба и почему.

а) Например, когда жена слышит, что ее муж раздраженно говорит: «Черт возьми, пылесос сломан», она может решить, что у нее недостаточно информации, и из содержания сообщения непонятно, чего хочет от нее муж и почему.

б) Она могла бы подойти к нему и постоять немного рядом, продолжая поиск необходимой ей информации.

♦ Если она поступила именно так, она, несомненно, вступила в процесс коммуникации. Своим присутствием она сообщает ему: «Я тебя слушаю. Я внимательна к тому, что ты говоришь».

♦ Также и он продолжает коммуникацию, ворча, вздыхая и т. д.

в) Затем жена могла бы поинтересоваться: «Могу ли я что-то сделать?»

♦ Говоря так, она дает понять мужу, что ему стоит быть более конкретным в выражении своей просьбы.

♦ Возможно, он ответит: «Нет, я справлюсь с этим сам».

♦ Получив такой ответ, жене будет проще справиться с недостатком информации. Ей станет понятно, что он злится на самого себя, но, тем не менее, она не будет знать точно, чего он хочет от нее. Чтобы она выслушала? Обратила внимание? Посочувствовала?

г) Тогда жена могла бы задать следующий во-
прос: «Тебе принести кофе?», а муж мог бы ответить: «Да, черт побери, принести». На данном этапе коммуникация может считаться относительно законченной и завершенной. (Конечно, она будет еще более завершенной, если она действительно принесет ему кофе!)

27. Если жена, напротив, будет достаточно уверена в своей догадке, она просто может предполо-

жить, что знает, в чем заключается его просьба. И она может проговорить эту просьбу и посмотреть, как отреагирует на это муж.

а) Она могла бы прямо спросить: «Тебе принести кофе?», и он мог бы ответить: «Да, черт побери, принести». Если ее догадки были достаточно верны, коммуникативный процесс подошел к своему относительному завершению.

б) Но он мог бы ответить: «Какого черта, какой сейчас может быть кофе!». И тогда бы она поняла, что ее догадки были неверны. Ей пришлось бы размышлять над смыслом его сообщения и дальше, возможно используя при этом те же самые процедуры поиска информации, что были описаны выше.

28. Не все люди с одинаковой точностью могут понять нужды и желания другого человека.

а) Хотя все люди придают большое значение метакоммуникативным аспектам, они различаются по своей способности осознавать, что именно от них требуется.

♦ Жена может ошибочно отнести раздражение мужа на свой счет, и попытаться сделать за него его работу, вместо того, чтобы просто посочувствовать ему.

♦ Жена может решить, что его раздражает не ее самостоятельность, а определенное поведение собаки, и посочувствовать ему, вместо того, чтобы прогнать собаку с дивана или избавиться от нее.

♦ Ухажер из третьего примера может принять холодность девушки за неприязнь и отвергнуть ее, когда можно было бы проявить свои чувства.

б) У нас даже имеется психиатрический термин для тех людей, которые не могут точно оценить смысл сообщения. Они не способны адекватно представить себе установки, намерения, чувства собеседника (выражаемые на мета-коммуникативном уровне).

в) Если описанная нами супруга во всех ситуациях, во всех взаимоотношениях с окружающими всегда решает, что собеседник критикует либо хвалит ее, мы можем назвать ее параноидальной либо эгоцентричной соответственно.

г) Кроме того, хотя партнеры по общению и при-
дают особое значение метакоммуникативным аспектам процесса, пытаясь понять смысл просьбы, они в различной степени способны осознать денотативный смысл сообщения, независимо от того, согласуется он с метакоммуникативным или противоречит ему. Представим себе человека, слушающего лекцию —

ему нужно получить от лектора некоторую денотативную информацию. Однако если тот говорит испуганным голосом, слушателю будет сложно понять смысл сказанного, поскольку все внимание будет привлечено к испуганному состоянию лектора.

29. Люди различаются и по своей способности ясно выражать просьбы, чтобы реципиенту не пришлось слишком долго гадать о смысле сказанного.

а) Например, жена хочет пойти с мужем в кино. Если ее коммуникация функциональна, она скажет: «Давай посмотрим этот фильм» или выразится еще более ясно: «Я хотела бы пойти в кино с тобой».

б) Но если коммуникация осуществляется дисфункциональным образом, она скажет что-нибудь типа:

«Ты не хотел бы посмотреть этот фильм? » «Тебе стоило бы посмотреть этот фильм». «Если ты хочешь сходить в кино, мы, можем это сделать».

«Мы могли бы и в кино сходить. Сегодня же суббота».

«На соседней улице открылся новый кинотеатр».

«Что-то подсказывает мне, что нужно посмотреть этот фильм». «Мои голоса велят мне сходить в кино».

30. Существуют и обходные пути: жена может потребовать что-то от мужа, делая вид, что говорит совсем о другом.

а) Она старается не показывать, что желание, явившееся причиной данной просьбы, это ее желание.

б) Или она может не демонстрировать свое желание как желание. Оно представляется не как желание, а как «долженствование»: что-то вынуждает поступить именно так. (Источником этого

долженствования может быть какой-то другой человек или люди вообще, или «чья-то обязанность», или «голоса», или нечто постороннее в самом себе.)
в) Или же она может представить свое желание не как желание, а как «меньшее из двух зол».
31. Муж в этом случае мог бы прояснить ситуацию. Он мог бы спросить: «Ты хочешь посмотреть этот фильм?» или «Ты хочешь пойти в кино со мной?» а) Но вот что происходит, если муж действительно спрашивает у жены, что она имеет в виду. Она может объяснить сказанное следующим образом:
«Нет, я думала, ты хотел пойти». «Нет, я просто думаю, что нам стоит это сделать».
«Нет, не то, чтобы я очень хотела пойти. Я хочу делать то, что хочется тебе». «Иногда мне хочется сходить в кино, но сейчас это не так».
«Лично я не хочу в кино. Но мои голоса мне велят так сделать ».
32. Скрывая, что она сама этого хочет, жена также старается не показать мужу, что просьба вообще имеет место. Она отрицает, что чего-то ждет от него. И если он продолжит расспросы, то может получить ответ типа:
«Хочешь — иди, хочешь — нет. Мне все
равно».
«Если хочешь быть домоседом, это твое дело».

«Ну, идешь, так иди».
«Никто тебя не просит идти. Если сам хочешь, тогда иди».
33. Жена, отвечая на просьбу мужа (в данном случае, на просьбу быть более конкретной), отрицает какую-то часть или вообще все, что было ею ранее сказано.
а) Группа Bateson, и, в частности, Jay Haley выделили четыре части любого сообщения:
♦ Я (отправитель)
♦ говорю что-то (сообщение)
♦ тебе (адресату)
♦ в этой ситуации (контекст).
б) Любое сообщение является просьбой, даже если жена и отрицает это:
«Мне все равно, как ты поступишь». (Я не просила тебя ни о чем.) «Я просто предложила занятие на вечер». (Я не просила ни о чем.)
«Пойдешь ты в кино или нет, мне безразлично». (Я тебя ни о чем не просила.) «Час назад я, может, и хотела пойти с тобой. Но сейчас уже нет». (В данный момент я тебя ни о чем не прошу.)
34. Теперь мы видим, как жена пытается защититься, посылая столь неполное сообщение. (Подобные сообщения считаются незавершенными, поскольку они не дают понять адресату, что «Я, хочу этого, от тебя, в этой ситуации».) И такое сообщение затрудняет понимание мужем того, чего именно она хочет.
а) Она скрывает, что это ее просьба, как будто заранее предвидит отказ.

«Голоса велят мне... » «Я делаю это для тебя... » «На соседней улице открылся новый кинотеатр».
б) Она скрывает это и после того, как ее попросили прояснить, чего она хочет: «Я думала, ты хочешь, чтобы я пошла» или «Никто не просит тебя идти».
35. Отметим также, как она старается обидеть мужа, выражая свою просьбу и реагируя на его попытки прояснить ситуацию. Она мешает ему понять, чего именно от него хочет.
а) Она критикует его, предполагая отказ:
«Если человек претендует на то, чтобы считаться культурным, он должен ходить в кино хотя бы раз в месяц». «Мы могли бы и в кино сходить. Мне скучно».
б) Она критикует его и после того, как он пыта-
ется уяснить смысл ее сообщения (и ее недовольство говорит о ее разочаровании тем фактом, что он кажется непреклонным).
«Я не могу заставить тебя сделать что-либо ».
«Ты все равно сделаешь так, как тебе хочется ». «Просить о чем-то тебя? Я лучше знаю!»
36. На первый взгляд можно было бы предположить, что жена является дисфункциональным коммуникатором, и что она создает излишние проблемы своему функциональному мужу, который в данном случае пытается уловить смысл сказанного ею.

а) Однако когда люди общаются друг с другом, они ориентируются на адресата своих сообщений.
б) Жена приспосабливает свое сообщение к тому, как, по ее мнению, муж будет на него реагировать.
в) Если мы обратим внимание на то, как он реагирует на ее слова, мы увидим, что ее сообщения адекватны тому типу реакции, который она, исходя из собственного опыта, может ожидать от мужа.
г) Ее муж в своих реакциях на ее слова поступа-
ет точно так же.
37. Мы не можем рассматривать сообщение вне взаимодействия, как это только что сделала я; в этом случае мы не получим полную картину происходящего.
а) Как минимум, необходимо отметить, что говорит А, как реагирует В, и как А реагирует на реакции В. Коммуникация — это двусторонний процесс, где каждый из собеседников выступает как в роли отправителя сообщений, так и в роли их получателя.
б) Нужно обратить внимание на то, является ли такое взаимодействие стереотипным, повторяется ли оно из раза в раз, используется ли в других ситуациях.
в) Если да, то подобный стиль коммуникации может считаться типичным для этих двух людей, когда они общаются друг с другом.
38. Однако, прежде чем перейти к анализу взаимодействия, необходимо извлечь всю доступную информацию из анализа изолированных сообщений. Подобный анализ может выявить:

а) Принципы конструирования и передачи сообщений.
б) Типы проблем, которые порождает у адресата чрезмерно защитная коммуникация.
в) Внутренние желания и страхи, приводящие к дисфункциональной коммуникации.
39. То, как муж осуществляет коммуникацию, влияет на то, каким образом жена обычно высказывает ему свои просьбы.
а) Но прежде чем перейти к этому этапу анализа, мы можем предположить, что жена боится получить от мужа отказ в своей просьбе.
б) За ее отрицанием того, что она чего-то хочет и просит об этом мужа, кроется ее желание, чтобы муж не только пошел с ней в кино, но и вообще делал то, чего она хочет, поскольку любит ее: «Ты будешь поступать так, как тебе хочется».
в) Такое желание вполне обычно. Но если оно порождает страхи, жена ставит саму себя и своего мужа перед неразрешимой дилеммой.
♦ У двух человек не может быть одинакового мнения по всем вопросам.
♦ Два человека не могут все время испытывать по отношению к чему-либо сходные чувства.
♦ Два человека не могут хотеть одного и того же и в одно и то же время. У каждого человека свои представления о том, что и когда нужно делать.
♦ Фактически мы являемся автономными, отличными друг от друга, уникальными существами.
♦ И в то же время мы зависим от окружающих. Мы нуждаемся в их помощи, чтобы получить многое из того, чего хотим (или в том, чтобы они не препятствовали нам в наших действиях). Мы также нуждаемся в признании окружающими нашего существования и личностной ценности.

40. Таким образом, даже несмотря на то, что в процессе коммуникации люди постоянно высказывают какие-то просьбы, существуют вещи, просить о которых не представляется возможным. И, тем не менее, люди все-таки хотят этого.
а) Мы не можем просить другого человека чувствовать так же, как чувствуем мы, или как нам хочется, чтобы он чувствовал. Как показали Bateson и Watzlawick, чувства спонтанны, они не подвластны ни самому человеку, ни окружающим его людям.
♦ Все, что мы можем сделать, это попытаться вызвать нужные нам чувства.
♦ Потерпев в этом неудачу, мы можем смириться с ней и постараться еще раз.
б) Мы не можем просить других думать так же, как мы. Наши мысли не подвластны желаниям окружающих.
♦ Все, что мы можем сделать, это постараться убедить других, и представить наши аргументы в максимально понятном и убедительном виде.
♦ Потерпев неудачу в убеждении, мы можем смириться с этим и прийти к компромиссу или к «соглашению о несогласии».
в) Конечно, мы можем потребовать, чтобы другой сказал и сделал (или не сказал и не сделал) то,

что мы хотим. Но даже если мы в этом и преуспеем, наш успех будет весьма сомнительным.
♦ Это будет признание нашей силы, но не нашей привлекательности или ценности как личности, поскольку нам «пришлось попросить».
♦ Кроме того, поскольку тем самым мы бросили вызов личностной автономии собеседника, он, вероятно, по-

увствует пренебрежение к собственной персоне и попы-ается отплатить нам тем же.
Я. По всей вероятности, человек — это ненасытное существо. Ему всегда недостаточно любви, недостаточно признания. И в то же время он никогда не чувствует себя в достаточной степени защищенным и сильным.
а) Эти две тенденции, если рассматривать их одновременно, противоречат друг другу. Создается впечатление, что саморазрушение заложено в самой природе человека.
♦ Если он воспринимает эти тенденции как взаимоисключающие, он повергает самого себя в состояние внутреннего конфликта и в результате не может добиться ни одного, ни другого.
♦ Если он смиряется с их сосуществованием, каждой в свое время и в должном месте, он не только будет успешен в реализации обеих тенденций, но и обнаружит, что они обогащают друг друга.
б) То, как человек общается с окружающими, определяется тем, какой из двух путей он избрал.
♦ Если он выбрал первый способ, он будет воспринимать различность окружающих в терминах войны и правоты одной из сторон.
♦ Если он следует по второму пути, он будет исходить из соображений исследования и наилучших способов.
♦ Первый из путей ведет к неразрешимым противоречиям, многочисленным проблемам и патологии.
♦ Второй — к развитию, к уникальности личности и к творчеству.
в) В следующей главе я перейду к рассмотрению вопроса о том, как дисфункциональный и функциональный стили коммуникации проявляются в норме и патологии, и как они влияют на психическое здоровье.

ЧАСТЬ III.
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ТЕРАПИИ

ГЛАВА 10.
Основные понятия терапии

1. В этой главе я намерена в более общем виде вернуться к некоторым идеям о психическом здоровье и болезни, уже обсуждавшимся ранее, чтобы показать их взаимосвязь с интерактивным подходом к семейной терапии. Я также хочу предложить вашему вниманию мое представление о том, кто такой семейный терапевт и в чем заключается его задача, поскольку он в значительной степени становится моделью для своих пациентов.
Я не пытаюсь предложить некую «философию терапии». Предлагаемые идеи представляются мне просто рабочими инструментами, которые оказались полезными в организации терапевтического процесса, или же концептуальным стержнем, позволяющим структурировать терапевтический рост; я не рассматриваю их как самоценную систему рассуждений.
Наконец, позволю себе заметить, что описание теории достаточно схематично, оно отнюдь не исчерпывающее. Я намерена выпустить в свет еще одну

книгу, где моя основная идея будет проиллюстрирована примерами реальных семейных ситуаций.
2. Наиболее важным понятием в терапии и крите-
рием любого психологического проявления является понятие зрелости.
а) Это такое состояние, в котором данное человеческое существо в полной мере отвечает за самого себя.
б) Зрелым можно считать человека, достигнувшего совершеннолетия, который способен осуществлять выбор и принимать решения на основании точного восприятия самого себя, окружающих и ситуации, в которой он находится, кто берет на себя ответственность за эти выборы и эти решения, за любое их последствие.
3. Стиль поведения, характеризующий зрелую лич-
ность, мы можем назвать функциональным, поскольку он позволяет личности достаточно адекватно и успешно взаимодействовать с миром, в котором он живет. Такая личность:

а) Ясно выражает свои мысли, намерения, желания.
б) Обращает внимание на сигналы своего Я, тем самым принимая все свои мысли и чувства.
в) Способна видеть и слышать то, что происходит за ее пределами, дифференцировать это от собственных проявлений и от проявлений среды.
г) Ведет себя по отношению к другому человеку,
как к существу, отдельному от нее и уникальному.
д) Рассматривает существование различности как возможность получения новой информации и исследования, а не как угрозу или причину конфликта.

е) Воспринимает других людей и ситуации в контексте, то есть с точки зрения того, чем они объективно являются, а не того, какими она хотела бы или ожидала их увидеть.
ж) Принимает на себя ответственность за то, что чувствует, о чем думает, что видит и слышит, а не отрицает своих проявлений и не приписывает их кому-то другому.
з) Имеет навыки ведения открытой коммуникации, передачи и восприятия информации, выяснения разночтений между ней самой и окружающими. *
4. Мы называем личность дисфункциональной, если у нее не сформировались навыки адекватной коммуникации. Поскольку такая личность не обладает средствами для точного самовосприятия и самовыражения, а также для правильной интерпретации поступающих извне сообщений, то предположения, на которых основываются ее действия, будут ложными, а ее попытки приспособиться к окружающей действительности — беспорядочными и неадекватными.
а) Как мы увидели, коммуникативные проблемы личности берут свое начало в сложных взаимоотношениях, имевших место в той семье, где ребенок вырос. И взрослые члены семьи обеспечивают ребенку некоторую схему, которой он следует с младенчества до наступления зрелости.
б) Если мужчина и женщина, бывшие для него жизненно важными персонами, не ладили друг
* Такое определение зрелости акцентирует внимание в большей степени на социальных и коммуникативных навыках, чем на усвоении знаний и успешности деятельности, которые, на мой взгляд, являются логичным следствием первых двух.

с другом, если сообщения, посылаемые ими друг другу и ребенку, были неясными и противоречивыми, ребенок переймет от них этот неясный и противоречивый стиль коммуникации.
5. Поведение дисфункциональной личности будет неконгруэнтным, то есть, сообщения, посылаемые ею на различных коммуникативных уровнях и с использованием различного рода сигналов, будут противоречить друг другу.
а) К примеру, рассмотрим поведение родителей проблемного ребенка на первом интервью с терапевтом. Когда терапевт спрашивает, что именно в семейной жизни порождает затруднения, они фактически отрицают существование каких бы то ни было затруднений.
М.: Ну, я не знаю. Я думаю, главным образом финансовые проблемы... а во всем остальном у нас прекрасные отношения.
О.: Мы все делаем вместе. В смысле, мы терпеть не можем оставлять детей одних. Когда мы куда-нибудь идем, мы берем детей с собой. Обычно мы пытаемся делать это, по крайней мере, раз в неделю, скажем в воскресенье, в воскресенье вечером мы всегда стараемся собрать всех детей вместе и пойти, например, в парк, или еще куда-нибудь.
б) На словах они пытаются дать понять, что у них нет причины оказаться здесь, в приемной у психотерапевта. Но ведь они уже здесь, и они согласны пройти через терапию, а посему у нас нет уверенности в том, что эта семья достаточно благополучна. И в словах отца мы можем заметить противоречие, когда сначала он утверждает, что семья «все» делает вмес-

те, а через пару фраз это «все» сводится к прогулке в парке в воскресенье вечером.
6. Кроме того, дисфункциональная личность не способна сопоставить свою интерпретацию происходящего с реальной ситуацией.
а) Такая личность, как правило, будет рассматривать «здесь и сейчас» через призму прочно засевшего в сознании прошлого опыта, относящегося к тому периоду жизни, когда любое сообщение было важным для выживания. И каждое последующее обращение к подобному опыту увеличивает его значимость для личности.

б) Таким образом, вполне возможно, что дисфункциональная личность будет воспринимать настоящее в той степени, в какой оно согласовано с прошлым опытом или с ожиданиями от будущего, тем самым затрудняя себе ретроспективное видение или формирование реалистичного представления о будущем.

♦ Так, например, школьницу привели к терапевту, поскольку она вела себя странным образом и предпочитала изъясняться загадками. Когда ее мать спросили: «Когда вы заметили, что ваш ребенок развивается не так, как следовало бы?», она ответила: «Ну, она родилась семимесячной и провела шесть недель в инкубаторе». Таким образом, в сознании матери актуальные и прошлые проблемы ребенка оказались столь нелогично связаны между собой.

♦ Позднее она сказала, что когда она взяла девочку из больницы домой, та «никак не прореагировала на мое (матери) присутствие, как будто бы просто ничего не слышала. Я брала ее на руки и прижимала к себе, а она не обращала на это никакого внимания, и это расстроило меня, на что доктор сказал, что ничего страшного, и что она просто упряма — вот это я очень хорошо запомнила».

♦ Называя безразличие девочки «упрямством», мать навесила на ребенка ярлык, не имеющий ничего общего с действительностью, с тем, как обычно ведут себя в подобной ситуации дети такого возраста. Подразумевалось, что ребенок сознательно отказывался отвечать на материнскую любовь. И в дальнейшем мать использует то же самое объяснение для всех странностей в поведении девочки.

♦ Используя эпитет «упрямая» и говоря о том, что проблемы ребенка имеют физиологическую основу (вспомним ее первое утверждение), мать снимает с себя вину за происходящее; фактически, она защитила себя с двух сторон. Такой матери сложно объективно взглянуть на актуальные проблемы собственного ребенка, поскольку у нее заранее заготовлено объяснение для каждой из них.

7. Наконец, дисфункциональная личность не способна осуществлять самую важную функцию коммуникации, а именно «проверку» собственного восприятия с целью сличения его с реально существующей ситуацией и с мнением на сей счет партнера по общению. Когда ни один из двух вступивших в коммуникацию людей не способен понять, что именно имел в виду второй, результатом такого взаимодействия может стать комедия ошибок — с трагическим концом. Вот пример одной ситуации непонимания между мужем и женой.

Сообщение:

Ж.: «Он всегда повышает на меня голос».

М.: «Я никогда не повышаю голоса».

Объяснение:

Ж.: «Ничем ему не угодишь». М.: «Ей ничем не угодишь».

Интерпретация:

Ж.: «Я ему безразлична».

М.: «Я ей безразличен».

Выводы:

Ж.: «Я уйду от него».

М.: «Я уйду от нее».

Выражение:

Жена использует ненормативную лексику, говорит на повышенных тонах, ее глаза сверкают, шея напряжена, рот открыт, ноздри раздуты, делает много лишних движений. Муж ничего не говорит, глаза опущены, рот закрыт, мышцы напряжены.

Результат:

Жена наносит визит специалисту по бракоразводным процессам. Муж предпринимает аналогичные действия.

8. Коммуникативные затруднения напрямую связаны с Я-концепцией, то есть с образом Я и с самооценкой.

а) Родители такого человека могли не только навязывать ему неадекватные модели методов коммуникации; само содержание передаваемых ему сообщений могло быть презрительным (см. главу 6).

б) Для того чтобы у ребенка сформировался Я-образ, он должен интегрировать сообщения,

получаемые от каждого из родителей в отдельности и от обоих вместе, содержащие информацию о том, что есть зависимость, власть, сексуальность, кодирование информации или определение ярлыков (познание), и о том, как вести себя в соответствии с их требованиями.

в) Если установки самих родителей на сей счет неотчетливы, или если они противоречат друг другу, информация, получаемая ребенком, окажется бессвязной. Ребенок будет пытаться интегрировать то, что в принципе не подлежит интеграции, он будет опираться на

противоречивую и недостаточную информацию. И, потерпев неудачу, он придет к неполному образу Я и к заниженной самооценке, г) Кроме того, родители ребенка могут и более непосредственно оказывать негативное влияние на его самооценку. Он обращается к ним за признанием успехов своего развития; если он не получает своевременного одобрения или, более того, родители дают ему понять, что они недовольны, разочарованы, раздражены, обижены им, или же что его успехи им безразличны, самооценке ребенка, естественно, будет нанесен значительный вред.

9. Низкая самооценка приводит к дисфункциональной коммуникации. Это может происходить в нескольких случаях.

а) Когда имеет место конфликт интересов. Любые взаимоотношения предполагают некоторые обязательства относительно общего результата, соглашение о том, что каждый из партнеров откажется от какой-то части своих интересов в целях получения большей выгоды для обоих.

♦ Такой результат достигается путем анализа реальных обстоятельств — что возможно сделать и какой из вероятных вариантов будет в большей степени отвечать требованиям сторон.

♦ Процесс, приводящий к подобному результату, зависит от Я-концепций задействованных в нем сторон. Если у них низкая самооценка и любая жертва собственными интересами кажется невыносимой, то все, скорее всего, сведется к выяснению того, «кто прав», «кто победит», «кого больше любят», «кто будет вне себя от злости». Я называю такую ситуацию «военным синдромом».

♦ Если человек исходит из этого военного синдрома, его способность к поиску объективной информации и к

получению объективных выводов о возможных решениях проблемы будет неизбежно страдать.

б) Дисфункция в коммуникации также будет наблюдаться тогда, когда человек не способен справиться с различностью.

♦ Как мы увидели в главе 3, человек, не ощущающий себя независимой личностью, будет воспринимать любое свидетельство различности как оскорбление или сообщение о том, что его не любят.

♦ Это происходит потому, что он чрезвычайно зависит от других людей в том, что касается его представлений о собственной значимости; ему нужно получить признание своего образа Я. Любое напоминание о том, что другой человек — это отдельное существо, на которое не всегда можно положиться и которое способно уйти, приводит к страхам и недоверию.

♦ Некоторые супружеские пары выражают свои претензии друг к другу свободно и конкретно, в то время как другие, чувствующие себя менее безопасно в этой сфере, предпочитают делать вид, что никакой различности не существует.

♦ У таких пар имеет место скрытая коммуникация. Подавляется или изменяется любое сообщение, которое может привлечь внимание к Я как к некоторой отдельной сущности, с собственным выбором того, что нравится, а что нет, что является желанным, а что вызывает неудовольствие. Желания и решения преподносятся как нечто, поступающее извне, а не от самого говорящего, любое утверждение принимает символическую окраску, сообщения остаются незаконченными или вообще остаются невысказанными, как если бы отправитель верил в передачу мыслей на расстоянии. Возьмем, к примеру, пару, которая дает понять, что у них нет абсолютно никаких проблем, но на вопрос терапевта о том, как они встретились, отвечает следующим образом:

М.: Мы выросли по соседству. Ж.: Ну, не совсем по соседству.

Такая незначительная модификация ответов мужа женой дает основания предполагать наличие серьезных разночтений между ними.

10. До настоящего момента мы говорили главным образом о дисфункциональных поведенческих

проявлениях, а не о причинах имеющихся симптомов. Какая же между ними связь?

а) Дисфункциональное поведение, как мы увидели, связано с низкой самооценкой. Оно, по сути, выполняет защитную функцию. А защита для человека с заниженной самооценкой, в свою очередь, это способ существования без данного симптома. И самому человеку, и тем, кто вокруг него, может показаться, что никакой проблемы не существует.

б) Но если с таким человеком случается что-то, угрожающее выживанию, и ему приходит на ум нечто типа <<С тобой никто не считается; тебя никто не любит; ты ничтожен», то защита может оказаться неэффективной и проявление симптома станет неизбежным.

в) Как правило, только в этом случае человек и его окружение замечают, что он «болен» и что ему, видимо, нужна помощь.

11. В таком случае, каково же определение терапии? а) Если болезнь рассматривается как следствие
неадекватных методов коммуникации (под которой мы понимаем любое интерактивное поведение), то терапию стоит понимать как попытку улучшить эти методы. Как мы увидим в главах, посвященных терапии, основной акцент необходимо делать на коррекции разногласий в коммуникации и обучение более эффективным методам, приводящим к удовлетворяющим обе стороны результатам.

б) Подобный подход к терапии основывается на трех основных утверждениях, касающихся человеческой природы.

♦ Во-первых, каждому человеку необходимо выживать, развиваться и находиться в значимых отношениях с другими людьми; все его поведение обусловлено этими тремя целями, и неважно, насколько искаженным оно может казаться. Даже люди с крайне сильными психологическими проблемами будут союзниками терапевта в его работе.

♦ Во-вторых, то, что общество называет нездоровым, безумным, глупым или дурным поведением, на самом деле является лишь попыткой страдающего человека рассказать о существовании проблемы и попросить о помощи. В этом смысле оно оказывается вовсе не таким нездоровым, безумным, глупым или дурным.

♦ В-третьих, человеческие существа ограничены только объемом своих знаний, способов понимания самих себя и своей способности «сверяться» с окружающими. Мышление и чувства связаны между собой весьма причудливым образом, человеку не обязательно становиться заложником своих чувств. Однако в то же время он может использовать свои когнитивные способности, чтобы владеть чувствами. Именно на основании этого мы можем предположить, что человек способен научиться тому, чего не знал раньше, и изменить свои способы понимания окружающего мира, если его собственные оказались неудовлетворительными.

12. Вышесказанное приводит нас к обсуждению роли самого терапевта. Как ему нужно действовать? Какое представление сложится у него о самом себе?

а) Возможно, лучше всего, если он будет рассматривать себя как ресурсную персону. Он не всемогущ. Он не бог, отец или судья. И это трудный вопрос для всех терапевтов — как быть экспертом и при этом не казаться

пациенту всемогущим, всезнающим и всегда способным решить, что хорошо и что плохо.

б) У терапевта есть преимущество — он как опытный наблюдатель может изучать ситуацию в семье пациента, оставаясь при этом вне ее, так сказать, возвышаясь над битвой. Подобно панорамной камере, он может видеть ситуацию с позиции каждого из участников и вести себя как представитель каждого из них. Он наблюдает взаимодействия с точки зрения каждой из сторон и в этом заключается уникальность его положения.

в) На основании этого семья может доверять ему как «официальному наблюдателю», который может беспристрастно сообщить о том, что видит и слышит. И прежде всего он способен сказать о том, чего не может видеть и о чем не может сообщить сама семья.

13. Терапевт также должен рассматривать себя как модель коммуникации.

а) Прежде всего, ему следует отдавать себе отчет в собственных предубеждениях и неосознаваемых предположениях, чтобы не допустить того, от чего он предостерегал своих пациентов

— подгонки окружающей действительности под себя самого. И отсутствие у него страха перед самораскрытием может явиться для семьи, нуждающейся в улучшении коммуникации, первым опытом такого рода.
б) Кроме того, способ, которым он интерпретирует и структурирует терапевтический процесс, также может рассматриваться как первый шаг в представлении семье новых коммуникативных техник.

в) Приведу пример того, как терапевт поясняет семье процесс взаимодействия:
Т. (обращаясь к мужу): Ральф, я заметила, что вы нахмурились. Это значит, что сейчас вас что-то разозлило?
М.: Я не знал, что у меня хмурое лицо.
Т.: Иногда человек совсем не подозревает о том, как выглядит или как говорит. Не могли бы вы рассказать, о чем вы думаете и что чувствуете в данный момент?
М.: Я думал о том, что она (его жена) сказала.
Т.: О чем именно из того, что она сказала, вы думали?
М.: Она говорила, что мне стоило рассказать ей о том, что она повысила голос.
Т.: И что вы об этом думаете?
М.: Мне никогда не приходило в голову сказать ей об этом. Я думал, она разозлится.
Т.: Ага, тогда, может быть, ваши нахмуренные брови показывают ваше недоумение тем, что ваша жена надеялась, что вы что-то предпримете, а вы не знали о ее надеждах? Означало ли ваше выражение лица, что вы озадачены услышанным?
М.: Ну, наверно так.
Т.: Насколько я знаю, вы уже не раз попадали в аналогичную ситуацию, я имею в виду, что вас озадачивало что-то из того, что говорила или делала Элис?
М.: Да, черт возьми, это случается часто.
Т.: Говорили ли вы Элис о том, что вы в недоумении?

Ж.: Он никогда ничего не говорил.
Т. (улыбается, обращаясь к Элис): Одну минуту, Элис, дайте мне выслушать мнение Ральфа на этот счет. Ральф, как вы думаете, вы пытались показать Элис, что вы озадачены?
М.: Я думал, она знает.
Т.: Ну, посмотрим. Предположим, вы спрашиваете Элис, знает ли она.
М.: По-моему, это глупо.
Т. (улыбаясь): Да, положим, в этой ситуации это может выглядеть именно так, поскольку Элис тоже здесь, и она слышала, о чем я спрашивала. Она в курсе. И, тем не менее, я рискну предположить, что ни вы, ни Элис не совсем уверены в том, чего ожидают от вас другие, и я думаю, вы не выработали способы выяснения этого. Элис, вернемся к тому, как я отметила нахмуренные брови Ральфа. Вам тоже случалось замечать у него такое выражение лица?
Ж. (жалуясь): Да он почти всегда такой.
Т.: И о чем вам говорит такое выражение его лица?
Ж.: Ему здесь не нравится. Ему все равно. Он никогда не разговаривает. Либо его нет дома, либо он смотрит телевизор.
Т.: Любопытно. Иными словами, когда у Ральфа нахмурены брови, вы воспринимаете это так, как будто он говорит вам: «Я не люблю тебя, Элис. Ты мне безразлична»?
Ж. (раздраженно и со слезами в голосе): Я не знаю.
Т.: Итак, возможно, вы двое еще не научились ясно сообщать друг другу о том, как вы любите и цените своего супруга. Каждому нужны такие кристально-

ясные способы рассказа об этом. (Обращаясь к сыну) А ты, Джим, как ты даешь своим родителям понять, что ценишь их?
С: Я не понимаю, о чем вы.
Т.: Ну, например, как ты показываешь своей маме, что любишь ее, когда тебе хочется, чтобы она это знала? Каждый из нас в разное время чувствует по-разному. Когда тебе радостно от того, что мама рядом, как ты сообщаешь ей об этом?
С: Я делаю то, что она мне велит. Работаю и ем все, что она мне дает.

Т.: Понятно, значит, когда ты выполняешь работу по дому, ты хочешь этим показать маме, что тебя радует ее присутствие?
С: Ну, не совсем так.
Т.: То есть, потом ты пытаешься сказать ей о чем-то другом. Хорошо, Элис, а ты расцениваешь подобное поведение Джима как сообщение о том, что он тебя любит? (Джиму) А как ты сообщаешь папе о том, что любишь его?
С. (после паузы): Мне ничего не вспомнить.
Т.: Хорошо, попробуем иначе. Знаешь ли ты кристально-точно, что ты можешь сделать, чтобы твой папа улыбнулся?
С: Я мог бы лучше учиться.
Т.: Давай проверим, так ли это. Элис, когда Джим помогает по хозяйству, вы воспринимаете это как проявление его любви к вам?
Ж..: Ну... не так уж много он и помогает.
Т.: То есть, вы не часто получаете от Джима сообщения о его любви к вам. Скажите мне, Элис, может

быть, он еще как-то выражает вам свою привязанность и радость от того, что вы рядом? Может быть, он что-то позабыл?
Ж. (мягко): Иногда он говорит мне, что я хорошо выгляжу.
Т.: А вы, Ральф? Правильно ли Джим думает, что его школьные успехи заставляют вас улыбнуться?
М.: Я не думаю, что он дает мне много поводов для улыбки.
Т.: Итак, вы не думаете, что он станет лучше учиться, но если бы это произошло, вы бы улыбнулись?
М.: Черт возьми, конечно, я был бы рад.
Т.: Как вам кажется, как бы вы выразили вашу радость?
Ж.: Никогда не знаешь, нравится ему что-то или нет.
Т.: Итак, мы установили, что вы и Ральф еще не выработали кристально-ясных способов показать партнеру, что вы его цените. Может быть, Элис, вы заметили то же самое в отношениях между Ральфом и сыном. Что вы думаете, Ральф? Вам не кажется, что Джиму трудно догадаться, чем он доставляет вам удовольствие?
14. Терапевт не только приводит примеры того, что он считает ясной коммуникацией, но и обучает своих пациентов тому, как самим достигать такого результата.
а) Он подробно проговаривает правила коммуникации. В частности, он делает акцент на необходимости сверять передаваемый смысл сообщения со смыслом воспринятым. Ему понятно, что в сознании пациента представлен сложный ряд зеркальных образов:

♦ представление Я о себе (как я вижу себя);
♦ представление Я о других (как я вижу тебя);
♦ представление Я о представлениях других о нем (как я вижу ваше видение меня);
♦ представление Я о представлениях других о представлении Я о себе (как я вижу ваше видение того, как я вижу себя).
Только в том случае, когда человек способен отследить все направления коммуникации, он может быть уверен, что обмен информацией будет полным и ясным.
б) Терапевт помогает пациенту осознать те сообщения, которые неконгруэнтны, запутанны или завуалированы.
в) В то же время, терапевт показывает пациенту, как проверять неадекватные предположения, используемые в качестве реальных фактов. Он знает, что члены дисфункциональных семей боятся задавать друг другу вопросы, направленные на выяснение того, что тот или иной из них имеет в виду. Они как будто говорят друг другу: «Я не могу дать тебе понять, что я вижу, слышу, думаю и чувствую, поскольку в этом случае ты нападешь на меня или же просто бросишь». В результате каждый из них действует, исходя из каких-то своих предположений, основанных на том, как ведет себя другой, расценивая эти предположения как факты объективной действительности. Терапевт устанавливает эти неадекватные предположения с помощью различных вопросов, например:
«Что вы сказали? Что вы поняли из того, что я сказал? »

«Что из увиденного или услышанного вами заставило вас прийти к таким выводам? »

«Что вы хотели этим сказать? » «Если бы я был там, что бы я увидел и что услышал? »
«Откуда вы это знаете? Как вы это узнали? » «Вы выглядите спокойным, но что вы чувствуете? »
г) Как любой хороший учитель, терапевт пытается быть кристально-ясным.
Он будет повторять, перефразировать и подчеркивать результаты своих наблюдений, хотя то, что он говорит, иногда будет казаться излишним и упрощенным. Он будет делать то же самое с наблюдениями, осуществляемыми самими членами семьи.
Он будет подробно объяснять причины, по которым он пришел к тем или иным выводам. Если какое-то из утверждений терапевта вызывает недоумение пациента, не знающего предшествовавших этому утверждению размышлений, это только усилит существующее у него ощущение собственного бессилия.
15. Терапевт отдает себе отчет в многочисленности возможных взаимодействий в рамках терапии,
а) В терапевтической ситуации наличие самого терапевта добавляет в контекст взаимодействий столько диад (систем, состоящих из двух личностей), сколько существует членов семьи, поскольку он общается с каждым из них. Терапевт, как и любой другой участник процесса, действует и как член различных диад и как наблюдатель по отношению к остальным диадам. Такое переключение позиций может создавать ситуацию неопределенности как для него самого, так и для членов семьи. Если, например, он принимает чью-то сторону, он должен доходчиво объяснить, почему он так поступает.

б) Терапевт проясняет природу взаимодействий, происходящих в процессе терапии, но он должен отобрать те из них, которые являются репрезентативными, поскольку он не может удерживать в памяти абсолютно все проговоренное в ходе сессий. К счастью, ситуации семейного взаимодействия нередко повторяются, что дает возможность одновременного объяснения нескольких типичных интеракций.
в) Вот иллюстрация того, как терапевт выделяет и делает акцент на каждом из взаимодействий.
♦ Когда терапевт утверждает: «Когда вы, Ральф, сказали, что были разозлены, я заметил, что вы, Элис, нахмурились», мы можем рассматривать это в качестве примера того, как терапевт сообщает о себе как о монаде, об отдельном участнике ситуации («Я вижу, вас, Элис; я слышу вас, Ральф»), и обращается к Ральфу и Элис тоже как к монадам (используя местоимение вы, за которым следует имя человека). Затем с помощью слова когда он устанавливает связь между сообщениями мужа и жены, тем самым подтверждая наличие интеракции.
♦ Если терапевт после этого обращается к старшему сыну, Джиму, и говорит: «Что ты, Джим, понял из того, что произошло между папой и мамой?», он подчеркивает его наблюдательную функцию, поскольку члены семьи могут подзабыть о том, что необходимо обращать внимание на поведение остальных.
♦ Когда Джим отвечает на вопрос терапевта, каждый узнает, как он воспринял данную ситуацию. Если оказывается, что увиденное Джимом не соответствует представлениям ни одного из родителей, терапевт может перейти к выяснению того, что они имели в виду, что было замечено Джимом, и почему он интерпретировал произошедшее именно так.
16. Определение болезни — это та часть терапии, в которой терапевт должен вести себя с повышенной осторожностью.

а) Терапевт в работе с пациентом имеет дело с человеком, которому другие (или он сам) приписывают некоторые психологические, физические или социальные проблемы. Наблюдателю, не имеющему терапевтического опыта, его поведение кажется «глупым», «ненормальным», «нездоровым» или «дурным».
б) Терапевт будет использовать другие эпитеты, типа «с задержкой в развитии», «шизофренический», «маниакально-депрессивный», «психосоматический», «социопатиче-ский». Эти термины используются врачами для описания поведения, рассматриваемого как девиантное, то есть не согласующееся с остальными личностными характеристиками человека, с ожиданиями окружающих, с наличной ситуацией.
в) Наблюдения, осуществляемые врачами в течение многих лет, обобщаются в стандартную терминологическую систему, называемую «психиатрической номенклатурой». С помощью этого

метода врач без лишних слов может описать тот или иной вид девиантного поведения.
г) Как правило, подразумевается, что подобные
ярлыки полностью соответствуют личности того, кому они приписаны. Из года в год одни и те же ярлыки соответствуют определенным личностным особенностям и предполагают определенные прогнозы и определенные методы лечения.
д) Ели терапевт называет пациента, например,
«шизофреником», он, в большей степени, будет основывать прогноз на имеющихся у него представлениях о шизофрении, чем на наблюдении за конкретной личностью, кото-

рая является не только «человеком», «Джимом», «мужем», «отцом», «химиком», но и «шизофреником».
е) Но ни у врача, ни у кого другого нет права обращаться с этим пациентом только с позиций его «шизофреничности», упуская из виду то, что, прежде всего, он является просто человеком. Ни один ярлык не может быть стопроцентно безошибочным, поскольку, наделяя им конкретного человека, терапевт ограничивается селективным подбором информации, тем самым лишая себя возможности многообразной интерпретации поведения своего пациента.
ж) Фактически, терапевт должен сказать своему пациенту: «Сейчас ваше поведение таково, что я как врач, называю его „шизофреническим". Но я имею в виду только этот момент, это место и эту ситуацию. То, как вы будете вести себя в другое время, в другом месте и в другой ситуации, может показать вас совершенно с другой стороны».
17. Я хотела бы завершить эти рассуждения о роли терапевта, обратившись к некоторым из тех специфических преимуществ семейной терапии по сравнению с терапией индивидуальной или групповой.
а) В семейной терапии у терапевта есть уникальная возможность объективного наблюдения. В индивидуальной терапии, где участниками процесса являются всего двое, терапевт неизбежно оказывается вовлечен во взаимодействие. Ему трудно оставаться беспристрастным. Кроме того, он должен дифференцировать собственные реакции и чувства пациен-

та от тех, которые были спровоцированы поведением терапевта.
б) У семейного терапевта есть возможность получить непосредственное представление о пациенте в двух весьма важных аспектах.
♦ Наблюдая пациента в его собственной семье, терапевт может понять, на какой стадии развития пациент находится в данный момент времени.
♦ Наблюдая за ребенком в семейной группе, терапевт может установить, что мешает его нормальному функционированию. Так, например, он может понять, как муж и жена реагируют друг на друга и как они относятся к ребенку.
♦ Подобное непосредственное знание недоступно в процессе индивидуальной и даже групповой терапии, где человек находится среди своих сверстников, и его интерактивный стиль проявляется лишь в одной этой сфере.
18. Как терапевт, я обнаружила, что некоторые из терапевтических понятий оказываются полезны в роли измерительных инструментов — они определяют природу и степень дисфункциональности семейных отношений.
а) Предлагаю вам анализ тех техник, которые используются каждым из членов семьи как средство совладания с различностью. Реакция человека на различность — это показатель его способности адаптироваться к развитию и изменению. Она также показывает, какие установки он имеет относительно членов своей семьи и может ли открыто их демонстрировать.
♦ Члены любой семьи должны определить для себя способы установления различности друг друга. Это предполагает, что каждый из них может определить для себя и сообщить другим, как он воспринимает и себя самого, и окружающих.

♦ Пример: Джанет потеряла шляпную булавку. Она должна сказать: «Мне нужна моя шляпная булавка (ясно), о которой я говорила тебе, Бетти (прямо), эта та булавка, которую я ношу только с черной шляпой (конкретно)». Едва ли ей стоит говорить: «Почему бы тебе не оставить мою шляпу в покое?» или «Ты ничего не хочешь мне сказать?» или идти в комнату Бетти и переворачивать там все вверх дном (неясно, непрямо, неконкретно).

♦ Как я уже говорила, в тех случаях, где один из супругов обнаруживает различность другого, когда он того не ожидал, или же просто не знал о ее существовании, важно, чтобы он воспринял это как шанс познать и понять партнера, а не как сигнал о начале войны.
♦ Если способы совладания с различностью основаны на определении того, кто прав (война), или предполагают полное отрицание этой различности (уход), это может привести к патологическому поведению кого-либо из членов семьи, как правило, кого-то из детей.
б) Для определения того, играют ли члены семьи неявно какие-то роли, отличные от тех, которые следуют из обычного семейного взаимодействия, я провожу анализ ролевых функций.
♦ Если два человека вступили в брак в надежде найти дополнение своему Я, каждый из них фактически перекладывает ответственность на другого, тем самым порождая обоюдно паразитирующие отношения.
♦ В конечном счете, такие отношения могут трансформироваться в нечто подобное отношению «родитель — ребенок». Взрослые, называющиеся «муж» и «жена», могут в действительности функционировать как мать и сын, отец и дочь, брат и сестра, приводя в замешательство остальных членов семьи и, в конце концов, самих себя.
♦ Вот пример (в упрощенном виде) того, как могут развиваться взаимоотношения в такого рода семье.
Предположим, Мэри принимает на себя роль единственного родителя, а Джо выступает в роли ее ребенка. Тогда Джо оказывается в роли брата по

отношению к двум их детям, Джону и Пэтти, и соперничает с ними за проявление чувств их матери. Чтобы справиться с подобным соперничеством и подтвердить свою позицию, он может начать злоупотреблять спиртным или просто похоронить себя на работе, оттягивая момент возвращения домой. Покинутая Джо Мэри может начать обращаться со своим сыном — Джоном — так, чтобы он понял, что должен занять место своего отца. Желая этого, но не будучи способным реализовать свое желание, Джон может демонстрировать отклонения в поведении, поступая наперекор своей матери и найдя себе значимого человека за пределами семьи. Или же он может согласиться на приглашение своей матери, тем самым отказываясь быть мужчиной и становясь гомосексуальным. Пэтти может регрессировать или остаться инфантильной, стремясь сохранить свою позицию. Джо может заработать язву. Мэри — стать психотичной.
♦ И это только некоторые из тех нарушений, которые могут произойти в семье, где роли членов семьи не соответствуют их нормальному семейному статусу.
в) Я провожу анализ самопрезентации каждого из членов семьи. Если то, что говорит тот или иной участник терапевтического процесса, не соответствует тому, как он выглядит, как говорит и что делает, или он пытается говорить о своих чувствах и желаниях, утверждая, что они принадлежат кому-то другому или спровоцированы кем-то другим, я понимаю, что в ходе взаимодействия его поведенческие проявления не могут быть надежной информацией о нем самом. Когда такое поведение, которое я называю «презентацией неконгруэнтности», в значительной сте-

пени присутствует у членов семьи, это создает основу для патологического развития, г) Для того, чтобы определить, как ранний опыт каждого из членов семьи влияет на его актуальное поведение, я провожу анализ моделей.
♦ Это означает, что я пытаюсь установить, кто являлся (или является) той моделью, которая оказывала влияние на каждого из членов семьи в ранний период его жизни; кто сообщал ему о существовании и желательности развития; кто предоставлял ему схему для оценки нового опыта и поведения в соответствии с ним; кто показывал ему, как устанавливать близкие отношения с окружающими.
♦ Поскольку подобные сообщения имели непосредственную значимость для выживания, способы их получения автоматически детерминировали то, как впоследствии данный человек интерпретировал и интерпретирует сообщения, поступающие от других взрослых (таких как партнер по браку, родственники партнера, начальник на работе), не связанных с выживанием, но возможно наделенных в сознании человека аналогичной функцией .*
19. Идеи, о которых шла речь в этой главе, обсуждались вне реального терапевтического контекста. В следующих трех главах я надеюсь подробно показать как я, будучи терапевтом, опиралась на них в ходе терапии — с момента первой встречи с семьей до завершения лечения.
'■'• Коммуникативные составляющие подобной ситуации были названы Jackson «переключатель

прошлое—настоящее». Так, ответ на вопрос терапевта «Как из миллионов людей на Земле вы двое выбрали друг друга?» может иметь психодиагностическую ценность, когда мы анализируем семейное взаимодействие. Такой вопрос позволяет супругам описать свои актуальные взаимоотношения под видом рассказа о прошлом. Более подробно этот феномен описан в Watzlawick «An Anthology of Human Communication».

ГЛАВА 11. Начало лечения

1. В этой главе я снова возвращаюсь к описанию ситуаций и к подробному анализу приемов, которые кажутся мне наиболее полезными в семейной терапии. Хотя я, естественно, уверена в своих собственных методах, и надеюсь, что и другие найдут какую-то пользу в ознакомлении с ними, я никоим образом не пытаюсь уверить вас, что они — решающее и последнее слово терапевтической практики.

Дело в том, что я абсолютно уверена в одном — каждый терапевт должен найти свой уникальный и индивидуальный путь в своем ремесле. Когда он работает с пациентами, ему не следует приносить себя в жертву какому-то профессиональному безличному идеалу. Как вы увидите, там, где было возможно, я сохранила мой собственный стиль общения (типа вопроса: «Что вас обидело?»), мои любимые идиомы и шутки.

Я также обнаружила, что неформальная и индивидуальная манера помогает удержать интервью от

превращения в похоронный ритуал или сцену из зала суда и поддерживать обнадеживающую атмосферу, побуждающую к проявлению доброй воли.

В этот раздел я включила примеры вопросов, которые я использую, чтобы вызвать людей на разговор и дать им возможность осознать стиль своего общения. Иногда эти вопросы могут показаться избыточными или упрощенными, или даже создать впечатление, что у терапевта проблемы со слухом. Однако мы должны помнить, что когда мы имеем дело больше чем с одним человеком, и когда эти люди еще не знают, как ясно выразить то, что у них на душе, или спросить, что имеют в виду окружающие, эта избыточность и упрощенность являет собой центральную часть терапевтического процесса. Неопытный терапевт иногда поражается тому, как часто члены семьи не могут ответить даже на самые простые, фактологические вопросы друг друга, тому, что их приходится учить таким, на его взгляд, элементарным вещам.

Еще одна причина того, что я задаю много вопросов и повторяю их для каждого члена семьи, кроется в том, что я стараюсь дать людям новое (и, возможно, пролить свет на прежнее) представление о том, каким кажется, или казалось, говорящему происходящее с ним и его семьей.

2. Давайте начнем с первого контакта терапевта с кем-то из семьи, вероятно, это будет телефонный звонок. Во время первого контакта терапевт должен сконцентрироваться на четырех вопросах.

а) Он должен постараться выяснить, кто входит в семью Джонс.

♦ Например, есть ли у Джонни братья и сестры? Если да, то сколько им лет? Живет ли бабушка неподалеку? Если да, то как часто она вмешивается в жизнь семьи?

♦ Не изменялся ли в последнее время состав семьи? Если да, то как? Умер дедушка? Родился ребенок? Старший ребенок уехал учиться?

б) Он должен установить возраст членов семьи, поскольку эта информация говорит о том, на каком этапе своего хронологического развития находится тот или иной участник терапевтического процесса. Это также объяснит терапевту, какого рода родительские обязанности выполняют супруги на данном этапе.

♦ Например, сколько лет Мэри и ее мужу Джо — двадцать, тридцать, сорок? Эта семья молода или она сформировалась уже довольно давно?

♦ Сколько лет Джонни? На каком этапе развития он находится? (Терапевт может и не получить всю эту информацию во время первого контакта, однако ему следует задать эти вопросы при телефонном разговоре с Мэри Джонс.)

в) Он дает Мэри Джонс представление о семейном подходе в терапии и объясняет необходимость участия мужа в терапевтической работе.

г) Поначалу он спрашивает Мэри о ней самой и

о Джо как о родителях Джонни, а не как о супругах. Тем самым он временно разделяет их точку зрения на Джонни как на объект терапии, как на «причину, по которой мы решили попросить помощи».

д) Вот пример первого телефонного разговора.

Ж.: Говорит миссис Джонс. Я слышала о вашей семейной терапии, может быть вы сможете нам помочь?

Т.: Что за проблема вас тревожит?

Ж.: Ну, у нас проблемы с сыном, Джонни. Он плохо ведет себя в школе. На самом деле, он... он не был трудным ребенком, но сейчас... Но у них этот новый учитель, и они с Джонни не ладят. Я не знаю. Он просто не хочет вести себя как надо, и в школе на него жалуются. Они говорят, он слишком возбужден, и мне кажется, он...

Т.: Понятно. Учителя жалуются на то, что Джонни плохо ведет себя в школе. Он слишком возбужден. В чем это проявляется? Что они говорят на этот счет?

Ж.: Ну, он хулиганит, не может усидеть на уроке, они говорят, с ним тяжело справиться. Я просто не понимаю. Честно говоря, я не знаю, что и думать. Он не говорит мне, в чем дело, и я подумала, если бы вы могли...

Т.: Иными словами, все происходит не так, как вам бы хотелось. Мы можем разобраться, что случилось с вашим сыном, почему у него возникли проблемы. Попробуем понять, в чем дело.

Ж.: Знаете, мы сделали все, что могли. Мы дали ему все, что только ребенок может пожелать.

Т.: Уверена, это привело вас в замешательство, и вы пытаетесь понять, в чем дело. Как вы знаете, здесь мы проводим семейную терапию, и я думаю, нам стоит начать со встречи с вами и вашим мужем. Думаю, так будет лучше всего. Итак, вы — взрослые члены семьи. Скажите мне, кто еще есть в вашей семье?

Ж.: Ну, это Джонни и Пэтти. И мой муж, Джо, и я. Нас четверо.

Т.: Вас четверо. Вашего мужа зовут Джо. А Джонни и Пэтти, сколько им лет?

Ж.: Джонни десять. Пэтти скоро семь.

Т.: Джонни десять, Пэтти почти семь. В семье есть еще кто-нибудь?

Ж.: Нет.

Т.: Итак, как я уже сказала, мы проводим семейную терапию. Поэтому мы начинаем работу с двумя взрослыми членами семьи. Буду рада встретиться с вами и вашим мужем. А там мы посмотрим, когда можно будет встретиться и с детьми.

Ж.: Ну... знаете, я не уверена. Джо... Я не знаю, захочет ли он прийти. Я не спрашивала его, но...

Т.: Для работы нам нужна и та информация, которой располагает только ваш муж. Очень важно, чтобы я встретилась с вами обоими. Скажите вашему мужу, что семья без отца и матери — это не семья. Очень важно, чтобы он тоже мог поучаствовать в работе.

Ж.: Хорошо, я скажу ему. Но я не знаю... Он довольно... Он не очень сговорчивый... Он, ну...

Т.: Скажите вашему мужу, что нам необходимо его участие. Нужно знать его точку зрения на ситуацию, он ведь единственный взрослый мужчина в семье. Нам необходима вся информация, и вклад отца крайне важен. Только он может объяснить свою позицию. Никто другой не сможет заменить его.

Ж.: Хорошо, я попытаюсь. Когда вы можете встретиться с нами?

Джо придет с женой на первую встречу с терапевтом. При таком подходе редко случается, что муж, старающийся достойно выполнять отцовскую роль, отказывается прийти. Терапевт делает мужа по-новому важным в глазах собственной жены.

3. На первом интервью терапевт начнет с вопросов, помогающих установить, чего семья хочет и чего ожидает от лечения.

а) Он спросит каждого из присутствующих (хотя формулировка вопроса может варьировать):

«Как случилось, что вы прыгали сюда? » «Чего вы ожидали от этой встречи? » «Чего вы надеялись добиться? »

б) Затем терапевт объяснит сущность семейной терапии. Он может сказать:

«Семейное взаимодействие обычно регулируется какими-то правилами, хотя сами члены семьи могут этого и не осознавать. Мне бы хотелось знать, какие правила есть у вас». «Каждому члену семьи приходится что-то делать, когда он видит, что близкому человеку плохо. Мне нужно знать, как поступает в этом случае каждый из вас >>. «Никто не может видеть всю картину происходящего, поскольку он ограничен своей собственной точкой зрения. Но когда все собираются

вместе, целостная картина может стать более понятной. Каждый из членов семьи способен внести уникальный вклад, сообщить о чем-то, чего не могут знать все остальные».
в) Затем терапевт задает каждому члену семьи ряд вопросов, чтобы выявить симптом и отношение к нему в семье:
«Расскажите мне, что вам кажется наибольшей проблемой в вашей семье? » «Тот, у кого есть проблема, тем или иным образом ощущает боль. Можете ли вы сказать мне, что именно причиняет наибольшую боль? » «Какие обиды существуют в вашей семье?»

Любой из этих вопросов основан на идее о том, что эта семья, как семья, имеет какую-то болезненную проблему. Тем самым внимание от Идентифицированного Пациента смещается к семье как целому. И каждый член семьи имеет возможность определить для самого себя эту проблемную область.
г) Родители обычно отвечают, что проблема — это Идентифицированный Пациент, и терапевт в сжатой форме рассматривает проблему в том виде, как ее понимают родители.
«Когда вы впервые заметили этот симптом? »
«Обсуждали ли вы происходящее друг с другом? »
«Что вы делали, чтобы исправить положение? » «Каков был результат этих попыток? »
Эти вопросы дают родителям возможность рассказать о том, как они пытались быть хорошими родителями и рассказать о своих затруднениях в этой области. Подобные вопросы также помогают терапевту получить первое преставление о ряде моментов: Кто за кого говорит? Кто является законодателем семейных правил? Кто строит планы? Кто претворяет эти планы в жизнь? Насколько подробно и ясно проговариваются эти планы? Кто говорит больше всех? Кто говорит меньше всех? Каков общий характер и тон семейной коммуникации? Насколько она ясна и конкретна? Как семья реагирует на кризисные ситуации? В какой сфере поведения наблюдается симптом (IQ, телесные проявления, эмоции, общение)? Какие обстоятельства сопутствовали появлению симптома? Как скоро после появления симптома члены семьи определили для себя, что это та-

кое? Кто (или что), по их мнению, был причиной симптома (соседи, учителя, бог, наследственность)? Какой цели служит данный симптом в этой семье?
д) Терапевт уменьшает страх родителей перед тем, что именно они виноваты в проблемах ребенка, подчеркивая их замешательство и добрые намерения.
«Это, должно быть, поставило вас в тупик: вы так старались, и все равно никаких результатов».
<<Все мы люди. Мы. стараемся поступать как лучше. Должно быть, вы оказались в замешательстве — столько попыток исправить ситуацию, и все безуспешно».
е) Затем терапевт переходит непосредственно к началу работы с семьей. Он может сказать:
«Похоже, что все вы в замешательстве относительно причины ваших затруднений». «Когда-то никто в этой комнате не знал друг друга. Возможно, сейчас это уже почти забылось, и вам кажется, что вы знали друг друга всегда. Но это не так. Вы появлялись в семье один за другим. И каждый раз при появлении новичка остальным приходилось каким-то образом включать его в семью».
«А теперь давайте посмотрим, кто эти люди — члены вашей семьи».

ГЛАВА 12.
Прослеживание хронологии семейной жизни

1. Курс семейной (или даже супружеской) терапии
я практически всегда начинаю тем, что я называю «прослеживанием хронологии семейной жизни» или ее истории. Многих терапевтов интересует, почему я предпринимаю такой шаг.
а) Не стимулирует ли это пациента рассказать терапевту все, что ему нужно знать, а это избавляет терапевта от необходимости выяснять, что же пациент хочет ему поведать?
б) Не разрушает ли этот подход наши представления о «самоопределении»?
в) Не заставляет ли этот подход терапевта проявлять излишнюю активность в структурировании процесса терапии?
2. С тех пор, как терапевты стали заниматься се-
мейной терапией, представления о том, насколько активным должен быть терапевт, и в какой мере он должен структурировать процесс терапии, претерпели революционные изменения.

а) Сразу после начала занятий семейной терапией терапевты очень быстро замечают, что если бы они не вмешивались в ход сессии и не принимали бы в ней активное участие, то семья тут же превратила бы их в «муху на стене», в «члена семьи» или в «шарик для пинг-понга ».

б) Независимо от степени вмешательства, предпочитаемой каждым из семейных терапевтов, все они очень скоро осознают, что не могут оставаться пассивными, если они хотят добиться желаемых изменений.

3. Я бы рекомендовала семейному терапевту не только вмешиваться в ход терапевтического процесса, но и активно структурировать, по крайней мере, первые две сессии, проследив хронологию семейной жизни своих пациентов. Мой совет основан на том, что: а) Семейный терапевт начинает сессию, зная о
данной семье очень немногое, а зачастую, не
зная совсем ничего.

♦ Возможно, он знает, кто является Идентифицированным Пациентом, и каковы его симптомы, но и только. Он же должен подобрать ключик к каждому из симптомов и выяснить, что они означают.

♦ Возможно, он знает, что в супружеских отношениях присутствует боль, но ему нужно подобрать подходящие ключи и тем самым заставить ее проявиться. Ему необходимо знать, как муж и жена пытались справиться со своими проблемами.

♦ Возможно, он знает, что оба супруга действуют по «моделям» (повторяют то, что они видели во взаимоотношениях их собственных родителей), но ему следует выяснить, как эти модели повлияли на представления каждого из них о роли супруга и родителя.

б) Семейный терапевт начинает сессию, зная, что у семьи есть, вернее сказать, была, некая история, но не более того.

♦ Члены каждой семьи, будучи группой, пережили вместе множество событий. Некоторые события (такие как смерть близких, рождение детей, болезни, переезды, изменения места работы) выпадают на долю практически каждой семьи.

♦ Отдельные события в первую очередь затронули супругов, и лишь опосредованно — их детей. (Может быть, тогда дети еще не родились или были слишком маленькими, чтобы понять суть происходящего, того, что напрямую касалось их родителей. Возможно, они только почувствовали отдаление родителей, их рассеянность, тревогу или раздражение.)

♦ Терапевт может почерпнуть нечто полезное из ответа почти на каждый свой вопрос.

в) Члены семьи приходят к терапевту, испытывая огромный страх. Выполнение им структурирующей функции помогает снизить угрозу. Тем самым он как бы говорит: «Все, что здесь произойдет, я буду держать под контролем. Я прослежу, чтобы здесь не случилось ничего катастрофического ».

♦ Все члены семьи в глубине души чувствуют вину за то, что все идет не так, как нужно (даже в том случае, если на словах они винят в этом Идентифицированного Пациента или своего супруга).

♦ Родителям обязательно нужно ощущать, что, исполняя родительские функции, они сделали все, что могли. Они чувствуют необходимость сказать терапевту: «Вот почему я поступил именно так. Вот что со мной произошло».

♦ Хронология семейной жизни, где учитываются такие факты, как имена, даты, длительные взаимоотношения, переезды, и т. д., играет роль обращения к семье. Просле-

живая хронологию, терапевт ставит вопросы, на которые люди могут ответить, вопросы, не таящие в себе явной опасности. В ней жизнь представляется такой, какой ее воспринимает семья.

г) Члены семьи начинают терапию в полном от-
чаянии. Структурирующие действия терапевта помогают вселить в них надежду.

♦ Если говорить о членах семьи, то события прошлого — это часть их самих. Они могут сказать терапевту: «Я существовал». А еще они могут ему сказать: «Я вовсе не ходячая патология. Я умею успешно преодолевать множество препятствий».

♦ Если бы члены семьи знали, какие вопросы требуют ответа, терапия им была бы не нужна. Поэтому терапевт не заявляет: «Расскажите-ка мне все, что вы хотите рассказать». Люди просто скажут ему то, что они говорили сами себе на протяжении многих лет. Подтекст вопросов терапевта таков: «Я знаю, о чем нужно спрашивать. Я беру на себя ответственность понять ваши слова. Мы отправляемся в путь».

д) Кроме того, семейный терапевт знает, что семья в определенной степени сосредотачивается на Идентифицированном Пациенте с тем, чтобы снять боль. Он также знает, что любая попытка сместить центр внимания встретит сопротивление семьи. Прослеживание хронологии семейной жизни — это эффективный, не таящий в себе угрозы способ перенести акценте «больного» или «плохого» члена семьи на особенности супружеских взаимоотношений.

е) Прослеживание хронологии семейной жизни позволяет также решить еще одну терапевтическую задачу, а именно закладывает основу для процесса обучения. Как мы уже говорили, проверяя информацию или корректируя

техники коммуникации, терапевт выступает в качестве модели, а его манера ставить вопросы и добиваться ответов может послужить отправной точкой этого процесса. Кроме того, прослеживая хронологию, он имеет возможность, не вызывая у пациентов излишнего страха, подойти к критическим вопросам, в которые он надеется внести определенные изменения.

4. Изучая хронологию семейной жизни, терапевт получает первые ключи, помогающие ему составить мнение о степени дисфункциональности супружеских взаимоотношений.

а) Если, например, отвечая на вопросы терапевта, супруги охотно рассказывают о боли, присутствующей в их отношениях, можно говорить о хорошем прогнозе на быстрый, успешный результат терапии.

б) Но если в ходе прослеживания хронологии семейной жизни супруги демонстрируют неспособность свободно говорить о своих взаимоотношениях, а вместо этого настаивают на том, чтобы сосредоточиться на Идентифицированном Пациенте, а сами предстают в роли родителей больного или плохого ребенка, то на быстрый и успешный результат терапии рассчитывать не приходится.

в) А также, если ребенок (И. П.) помогает родителям сосредотачивать внимание на нем, а не на проблеме (это свойственно шизофреникам и детям с отклоняющимся поведением), перед терапевтом встает дополнительная задача попытаться убедить И. П., что говорить о боли, присутствующей во взаимоотношениях родителей совершенно безопасно, параллельно убеждая в этом самих супругов.

5. Семейная терапия — это, в некотором смысле, форма супружеской терапии, даже несмотря на то, что семейный терапевт затрагивает и исполнение супругами их родительских функций.

а) Но то, как терапевт работает с ролью родителей, зависит от возраста детей. Как мне представляется, родительская роль существует только при том условии, что дети живут в семье и еще не достигли совершеннолетия. После того, как ребенку исполняется двадцать один год, с ним следует работать как со взрослым человеком. Такова реальность, принять которую родителей необходимо научить, если они до сих пор не смогли этого сделать (см. стр. 224).

б) Семейная терапия, в первую очередь, должна быть направлена на работу с супругами именно как с супругами, поскольку боль их взаимоотношений мешает им заботиться о детях в соответствии с их нуждами. Они делают это, отталкиваясь от собственных потребностей.

в) Семейная терапия, в первую очередь, должна быть направлена на работу с супругами именно как с супругами, поскольку боль их взаимоотношений — это как раз то, что наиболее остро отражается на Идентифицированном Пациенте и других детях, и наиболее серьезно их затрагивает.

♦ Родители, которые несчастливы друг с другом, не могут дать ребенку ощущение, что его дом — это очаг безопасности.

♦ Они не могут являть для ребенка подходящую модель благоприятных, благополучных взаимоотношений между мужчиной и женщиной.

6. После того как терапевт уже начал работу с проблемой, которую определила семья, он может заняться хронологией, начав с супругов. *

а) Супруги были первооткрывателями; в сущности, они сами — архитекторы собственной семьи.

♦ Когда терапевт, в первую очередь, приступает к работе с супругами, перед ним начинают вырисовываться особенности их супружеских взаимоотношений.

♦ Он также помогает ребенку увидеть в своих родителях людей, немало проживших на свете до его рождения.

б) Он начинает с работы с супругами, несмотря на то, что семья как таковая начала свое существование только после рождения первого ребенка. Если бы он начал с отношения каждого из

родителей к ребенку, получилось бы, что он привязывает лошадь позади телеги.
7. Ядро будущей семейной группы зарождается в тот
момент, когда супруги впервые видят друг друга и решают продолжать взаимоотношения.
а) На этой стадии начинается формирование основы супружеского гомеостаза (или определение взаимоотношений). Поэтому хронология обязательно должна начинаться с первой встречи будущих супругов.
б) Вероятно, мужчина и женщина, решившие вступить в брак, некоторое время строят свои отношения, еще будучи неженаты. Вот поче-
* По ходу дела терапевт может делать записи или для того, чтобы потом освежить свою память, или в исследовательских целях, или чтобы показать членам семьи свое серьезное отношение к их истории. С другой стороны, многие терапевты, полагая, что ведение записей негативно сказывается на процессе терапии, предпочитают диктофон. Как отмечал еще Фрейд, выбор в данном случае — это личное дело каждого.

му хронология должна захватывать период с момента знакомства до свадьбы.
в) Вероятно, после вступления в брак мужчина и женщина в течение определенного времени живут вдвоем без детей. Поэтому хронология непременно должна охватывать период совместной жизни, предваряющий принятие на себя родительской роли.
г) Кроме того, каждый из супругов вырос в той
или иной семье. Поэтому хронология обязательно должна включать картины, дающие представление о том, какой была жизнь каждого из супругов в родительской семье. (Хотя эта информация хронологически предваряет всю остальную, терапевт обязан ориентироваться на семью, с которой он работает, поэтому он начинает с момента первой встречи будущих супругов: он обращается к истокам нынешней семьи.)
8. Прежде чем переходить непосредственно к актуальным интересующим терапевта вопросам, он может поинтересоваться, как ему их задавать. С вашего разрешения я особо остановлюсь на манере, характере и стиле постановки вопросов терапевтом.
а) Семейный терапевт прослеживает хронологию
семейной жизни в свободной, но внимательной манере (см. стр. 253)
б) Он держится как семейный летописец, собирающий факты семейной жизни. Он создает атмосферу предвкушения открытия; он вместе с семьей пишет картину прошлого. Каждый член семьи должен рассказать о своих впечатлениях по поводу каждого события, даже в том случае, если сказанное одним не соответствует словам другого.

в) Процедура не должна походить на перепись населения, а терапевт не должен напоминать директора похоронной конторы или окружного прокурора при допросе обвиняемого. Он и члены семьи — ученые, работающие над одной задачей. Например, терапевт может сказать:
«Потом вновь появляется бабушка. Так? Как вам кажется, когда это было? До или после того, как на сцене появилась Сьюзи? »
9. Сначала терапевт определяет Состав Исполнителей, как если бы он настроился на спектакль:
«Ну а теперь, чтобы картина была более полной, расскажите мне, кто входит в вашу семью? »
«Как зовут ваших детей? Где они сейчас? Сколько им лет? »
Нелишним будет помнить, что, кроме присутствующих сейчас в этой комнате, в семье могут быть и другие дети.
10. Если терапевт выясняет, что один или оба супруга ранее состояли в другом браке, он делает отступление, чтобы узнать имена, возраст, местонахождение бывших супругов и детей от прошлых браков. Он также устанавливает даты бракосочетаний с предыдущими партнерами, даты разводов или смерти супругов.
«Понимаю. Тогда вы были женаты на другой женщине. Значит в вашу нынешнюю семью входят и дети от предыдущего брака.» «Когда вы в первый раз вступили в брак? » «Что привело к разрыву? »

Нередко отец, присутствующий в комнате, в действительности является отчимом или приемным отцом. Такие вопросы по поводу Состава Исполнителей быстро вскрывают сферы возможных

проблем данной семьи.
11. Терапевт выясняет, не живет ли сейчас вместе с семьей кто-нибудь еще, скажем, родня со стороны жены или мужа, тетушки, дядюшки, и т. д. Кроме того, он расспрашивает о людях, которые уже не живут вместе с этой семьей, но в какой-то момент участвовали в воспитании детей (или, наоборот, в воспитании которых принимали участие члены семьи), оказывали финансовую поддержку или осуществляли руководство (воспитание—дисциплинирование) в прошлом.
«Живет ли с вами сейчас еще кто-нибудь?» «Есть ли кто-нибудь, кто когда-то раньше принадлежал к вашей семье?» «Когда каждый из них вошел в вашу семью? » «По какой причине они стали членами вашей семьи? »
«Откуда они взялись? » «Когда они покинули вашу семью? » «Куда они ушли? »
«Где теперь находится каждый из них? » «Какого рода контакты существуют на сегодняшний день между каждым из них и членами семьи? »
«Я понимаю, теперь мы знаем всех, кто раньше или позже входил в эту семью».
Постоянно повторяя словосочетание «эта семья», терапевт помогает ее членам (особенно, родителям) осознать, что они, по сути, являют собой уникальный союз. К тому же, уточняя местонахождение всех

членов семьи, терапевт может обнаружить, что дочь сейчас пребывает в психиатрической клинике, а родители одного из супругов живут поблизости. Иными словами, может оказаться, что многие из тех, кого сейчас нет в этой комнате, занимают немалое место в общей картине. Терапевт должен знать об этом.
12. Затем терапевт определяет цель терапии, самолично устанавливая ориентир:
«Как вы знаете, мы здесь работаем с семьями. Мы обнаружили, что когда один член семьи испытывает боль, все остальные, так или иначе, разделяют ее. Наша задача — выработать пути, придерживаясь которых, каждый сможет сделать свою жизнь в семье более приятной. Поскольку я уверен — когда-то эта семья переживала лучшие времена».
Тем самым терапевт снимает с каждого члена семьи чувство ответственности за семейные несчастья. Кроме того, делая акцент на идее удовольствия как цели процесса терапии, он продолжает снижать страх и вселяет надежду.
И наконец, говоря о том, «что мы видим» в семьях, терапевт использует свои знания о других случаях, чтобы помочь членам семьи перестать считать себя особенно плохими или безнадежными.
13. Потом терапевт обращается к супругам как к основателям семьи:
«Ну, хорошо, вы не всегда были родителями. Вы достаточно долго были знакомы еще до того, как „он" (И. П.) появился на свет. Расскажите мне, как случилось, что для создания семьи вы выбрали друг друга».

Начиная разговор о супружеских взаимоотношениях с самого начала их знакомства, терапевт, тем самым, продолжает снижать угрозу. В тот период, о котором он спрашивает, у обоих супругов было больше надежд, чем сейчас. При помощи дополнительных вопросов терапевт продолжает собирать информацию о существовавших у них тогда ожиданиях:
«Что было в ней такого, что заставило вас сказать: „Ты создана для меня"? » «Должно быть, были и другие кавалеры, приглашавшие вас на танцы. Почему же именно он? »
14. Терапевт спрашивает о шагах, предпринимавшихся будущими супругами для поддержания отношений:
«Когда вы встретились снова? Кто сделал этот важный шаг? Как это случилось? » «Итак, он вам позвонил. Что вы сделали? Вы ждали, что он позвонит? Что, как вы думали, сделает она? » «А что произошло потом? » «Когда вы пришли к соглашению об обоюдном желании продолжить ваши отношения? » «Когда вы объявили во всеуслышание о серьезности ваших взаимоотношений? »
Обычно оба супруга быстро включаются в разговор об этом почти уже забытом времени. При этом ребенок, которому остается роль наблюдателя, имеет возможность взглянуть на своих родителей как на людей, которые жили еще до его появления на свет, и когда-то были счастливы друг с другом.
Вопросы, касающиеся этого периода, также способствуют формированию портретов пациентов как супругов, и каждого из них как человека, принявше-

го решение жить с другим в браке. В результате, супруги должны утвердиться в следующем:

«Когда-то мы были счастливы. Мы можем быть счастливы снова». В результате, ребенок должен утвердиться в следующем:
«Когда-то родители были счастливы. Возможно, они будут счастливы снова».
15. В ходе обсуждения этой предсвадебной истории, терапевт время от времени обращается к ребенку и спрашивает, знал ли он об этом периоде жизни своих родителей:
«Вероятно, тебе трудно поверить, что было время, когда твои родители даже не знали друг друга».
«Ты знал это о папе} Знал, что он изо всех сил старался заработать достаточно денег, чтобы иметь возможность жениться на твоей маме} »
«Ты знал, что мама так низко себя ценила, что считала, будто ни один мужчина не захочет на ней жениться} »
Даже если ребенок отказывается отвечать терапевту, он все равно продолжает задавать вопросы. Общаясь с ребенком в присутствии его родителей (реплики «в сторону»), терапевт может начать давать интерпретации не только ребенку, но и опосредованно его родителям. Одновременно с прослеживанием хронологии он начинает высказывать свою точку зрения о их «ценности».
16. Терапевт спрашивает о решении вступить в брак и планах на будущее:
«Когда вы решили пожениться} Как вы строили планы на совместное будущее} »
198
Психотерапия семьи
«Какой была свадебная церемония} Кто па ней присутствовал? »
«Какие препятствия мешали вступлению в брак} »
Эти вопросы выявляют подлинные детали, касающиеся дохода, семейных ссор, смены места работы, смерти или болезни родителей и т. д. Они также заставляют сконцентрироваться на мысли о том, что супруги выбрали друг друга; их свадьба произошла не вдруг.
Помимо прочего, такие вопросы вскрывают проблемы, связанные с тем, что один или оба супруга отделяются от своих родителей, стараясь, тем не менее, сделать им приятное. (Например, зачастую выясняется, что, дабы доставить удовольствие своим родителям, супруги устраивали две свадебные церемонии.)
Эти вопросы дают И. П. возможность составить представление о подлинной истории развития семьи. Подробное изучение прошлого помогает избежать искажений реальности.
17. Терапевт спрашивает каждого из супругов, как, по его мнению, отреагировал другой, когда на повестку дня было вынесено решение о вступлении в брак:
«Когда вы впервые заговорили о свадьбе} В связи с чем} Как была преподнесена эта идея} Какими словами} Кто первый заикнулся об этом} »
«Какой, как вам показалось (мужу), была реакция вашей жены}»
«Какой, как вам показалось (жене), была реакция вашего мужа} »
«Что вы (жена) почувствовали и о чем подумали, когда ваш муж попросил вас стать его женой} Что чувствовали вы (муж)}»
Часть III 199
18. Если в описаниях обнаруживаются расхождения, терапевт старается выявить и проинтерпретировать их. Он использует создавшуюся ситуацию, чтобы постепенно подвести пару к мысли о том, что, возможно, они недостаточно хорошо понимают друг друга, и что есть способы это исправить. Он говорит:
«Вы (жена) думали и чувствовали не совсем то, что, как думал ваш муж, вы думаете и чувствуете».
«Как вы объясните, что представление вашего мужа о том, что вы думали и чувствовали, отличалось от того, что вы думали и чувствовали на самом деле? » «Как вы (муж) объясните, что создавшееся у вас представление о мыслях и чувствах вашей жены расходилось с тем, что она чувствовала и думала, и от того, что вы имели в виду?»
«Повторяется ли в вашей жизни ситуация, когда вы превратно понимаете друг друга, то есть, когда сложившееся у вас (у жены) представление не соответствует тому, что вы (муж) имели в виду? »
«Что происходит, когда один из вас видит, что другой неверно его понял? Разумеется, это случается с каждым. Любому человеку нужны техники, помогающие с этим справиться».
«Что происходит, когда у каждого из вас остаются разные представления об одном и том же? »
«Знаете ли вы, какие техники вы (жена) и вы (муж) выработали для того, чтобы справляться с подобной ситуацией?»
200

«Ситуация иногда выглядит так, как будто один из вас лжет, или вы оба плохие, тупые, больные и сумасшедшие». «Я думаю, это как раз та область, где нам нужно проделать определенную работу. Давайте вернемся назад!»
19. Затем терапевт спрашивает о реакции родителей каждого из супругов на их решение вступить в брак:
«Как ваши родители отреагировали на ваш роман и решение пожениться? » «Где в это время жили ваши родители? Где вы сами жили в это время? »
Естественно, эти вопросы позволяют собрать информацию о взаимоотношениях каждого из супругов со своими родителями. Обычно эта область эмоционально перегружена и ведет к ранним супружеским конфликтам.
Терапевт приводит хронологию в соответствие с полученными ответами. Если один или оба супруга проявляют интерес к обсуждению добрачного периода своей жизни, терапевт отклоняется от хронологии событий семейной жизни пациентов и сосредотачивается на хронологии жизни каждого из них в семьях родителей. Это отступление помогает представить каждого супруга как отдельного человека со своей собственной отдельной добрачной историей.
20. После этого терапевт возвращается к взаимоотношениям между помолвленной парой и их родственниками. Следующую серию вопросов он адресует жене, а потом повторяет их мужу:
«Что вы знаете о чувствах вашего (жены) отца в связи с вашим замужеством? Как вы о них узнали? »

«Что вы знаете о чувствах вашей (жены) матери в связи с вашим замужеством? Как вы о них узнали? »
«Что вы знаете о чувствах матери вашего мужа, связанных с тем, чтобы вы будете ее невесткой? Как вам удалось узнать о них? » «Как вы узнали о том, что испытывал отец вашего мужа при мысли, что вы станете его невесткой? »
«Было ли у вас (у мужа) такое же впечатление, что и у вашей жены?» (Если впечатление было иным, то терапевт отмечает факт существования различий и их суть.) «Чем вы объясняете, что у вас создались разные впечатления?»
21. Терапевт продолжает расспрашивать о нынешних отношениях с родителями супруга:
«Как сегодня у вас (у жены) складываются отношения со свекровью, свекром, матерью и отцом?»
«Как сегодня у вас (у мужа) складываются отношения с матерью, отцом, тещей и тестем? » «Что бы вам хотелось изменить? »
22. На этом этапе терапевт расширяет Состав Исполнителей, включая в него всех братьев, сестер, мать, отца, дядю супруга и т. д.
«Каждый из вас вышел из собственной семьи. Вам неплохо было бы знать, кто входил в эти семьи».
«У вас есть братья или сестры? Сколько им лет? Они старше или младше вас? » «Получается, что вы — старший в семье».

«Как их зовут? Где они живут? Состоят ли они в браке? Есть ли у них дети? Сколько лет их детям?»
«Где сейчас живут ваши родители? Сколько им лет? Чем ваш отец зарабатывает на жизнь? »
Поскольку обычно эта область эмоционально перегружена, терапевт сначала сосредотачивается на фактах: имена, возраст, пол, местонахождение членов семьи. Таким образом он создает представление о том, в чем, должно быть, похожи семьи, в которых выросли супруги. Обсуждение деталей взаимоотношений и чувств он откладывает, пока не будет сформирована пространная схема, в которую они бы укладывались. Он не призывает членов семьи погружаться в описание чувств, пока он не составит представление о том, с чем они могут быть связаны. Чувства и впечатления он неизменно связывает со временем, местом и контекстом.
Эти вопросы, касающиеся добрачного окружения каждого из супругов, также дают терапевту возможность подобрать нужные ключи и выяснить, кто из членов родительской семьи или семьи супруга оказал существенное влияние на жизнь его пациентов. Полученные ответы также содержат информацию о географическом местонахождении этих влиятельных людей.
23. Завершив расширение Состава Исполнителей путем включения в него членов семей, где вырос каждый из супругов, терапевт просит их описать своих родителей.

«Если бы мне было нужно встретить вашу (мужа) мать на железнодорожной станции.

как я мог бы ее узнать? Как бы я узнал вашего отца? »
«Если бы мне представилась возможность побеседовать с вашей (жены) матерью, что она рассказала бы мне о том, как в вашей семье относились к еде, деньгам, сексу, разговорам о детях и развлечениям? Что рассказал бы мне ваш отец? »
Задавая такие вопросы, терапевт может помочь каждому из супругов сообщить ему информацию о своих взаимоотношениях с родителями, не испытывая при этом тревоги. А терапевт, в свою очередь, может найти в ней новые ключи к моделям, в соответствии с которыми действуют супруги.
24. Концентрируя внимание на взаимоотношениях каждого из супругов со своими родителями, терапевт получает возможность внедрить в семейную идеологию несколько новых идей, минимизируя при этом угрозу для пациентов, поскольку в этот момент они находятся в шаге от собственной семьи. Здесь он провозглашает тезис о том, что все люди разные. Он говорит каждому по очереди:
«Как я заметил, вы говорили, что ваши мать и отец в чем-то похожи, а в чем-то они совершенно разные». (Он подчеркивает различия.)
«Как, на ваш взгляд, им удавалось жить вместе, невзирая на эти различия? »
25. Существование различий несет эмоциональную нагрузку в дисфункциональных семьях. Напоминая супругам, что когда-то они были детьми, рассматривая родителей каждого из них как двух

разных людей, терапевт начинает проводить мысль о том, что их ребенок воспринимает их по-разному. А потому в том, что они отличаются друг от друга, нет ничего страшного. Терапевт может сказать:
«Каждому нужно уметь справляться с существованием различий. Похоже, что в вашей (жены) семье с ними справлялись именно так. В вашей (мужа) семье с ними справлялись так».
«В чем вы (жена) считаете себя похожей на мужа} »
«В чем вы считаете себя не похожей на муж" а? »
«В чем, вы (муж) считаете себя похожим на жену?»
«В чем вы считаете себя не похожим на жену?»
«Какие способы выработал каждый из вас, чтобы преодолевать эти различия? » «Как действуют эти способы? »
26. Терапевт делает вывод, подчеркивая неадекватность способов, при помощи которых муж и жена пытаются преодолевать различия между собой:
«Создается впечатление, что бы оба пытаетесь прибегать к тем же способам, которые использовали ваши родители». «Разумеется, вы (жена) ни на кого не похожи, равно как и вы (муж). Все люди разные. Ни один человек не может быть точной копией другого».
«Создается впечатление, что способы, которые вы используете, прекрасно подходят
I

для ваших родителей, но не для вас — нам нужно найти такие способы, которые подошли бы именно вам».
«Возможно, не отдавая себе в этом отчета, вы (муж) ведете себя со своей женой так, как будто она — ваша мать, а вы (жена) ведете себя с мужем, как будто он — ваш отец».
«Возможно, сами того не осознавая, вы (муж) ждете, что ваша жена будет реагировать также, как ваша мать, и поступаете соответственно. А вы (жена) ждете, что ваш муж будет реагировать на вас также, как ваш отец, и ведете себя соответственно». «Наши родители — это наши первые учителя. Представление о том, как себя вести, мы формируем на основании того, что видим, что переживаем, и что нам говорят, и все это нам дают наши первые учителя. Ваши понятия сформировались под влиянием ваших первых учителей».
27. Терапевт подводит супругов к идее о том, что у людей бывают разногласия. Он спрашивает каждого из них:
«Конечно же, у всех порой бывают разногласия. Ваши мать и отец могли проявлять их открыто? »
«Как вы замечали, что ваши между вашими матерью и отцом существуют разногласия? »
Оба супруга до сих пор страдают от в той или иной степени проявлявшегося запрета, не позволя-

ющего им говорить о боли, присутствующей между их родителями. Терапевт не только подбирает клю-

чи к этому запрету, но и начинает освобождать от него супругов.
28. Терапевт выдвигает идею о том, что боль можно видеть и комментировать (см. стр. 269):
«Вы видели боль ваших родителей? »
«Могли ли бы облегчить эту боль? »
«Как вы действовали? »
«Как реагировала мать, когда вы пытались ей помочь? »
«Как реагировал отец, когда вы пытались ему помочь? »
Эти вопросы также напоминают супругам, что когда-то они были детьми, и наблюдали за своими родителями. Дисфункциональному родителю трудно видеть в ребенке ребенка. Терапевт начинает подталкивать его к осознанию этого факта, напоминая, как он сам чувствовал себя, будучи ребенком, он помогает родителю ненадолго вернуться в коротенькие штанишки. Но он делает это в зоне безопасности, в шаге от его нынешней семьи.
29. Терапевт выдвигает идею о том, что люди могут развлекаться:
«Как развлекались ваши родители? >>
Дисфункциональные люди испытывают такие же проблемы при обсуждении удовольствий, как и в разговоре о боли.
30. Собирая информацию о добрачной жизни каждого из супругов, терапевт помогает высветить расхождения между тем, как вели себя родители, и тем, как они учат себя вести своих детей:
«Как ваша (жены) мать обращалась с вашим отцом? »

«Как ваша мать обращалась с вами? » «Как, по словам вашей матери, вам следует обращаться с вашим отцом? » «Как вы объясняете различия? »
Терапевт повторяет эти вопросы, адресуя их мужу. Тем самым он опосредованно демонстрирует супругам, какие вопросы может задать им их ребенок.
31. Собирая информацию о добрачном окружении каждого из супругов, терапевт дает понять, что события, происходящие в семье, затрагивают разных ее членов:
«Так ваш отец потерял работу примерно в то же время, когда вы надеялись поступить в колледж? Как семья справилась с этой проблемой? »
32. Получая информацию о каждом из супругов, терапевт пытается параллельно общаться с ними обоими, дабы соединить воедино сведения об одном и том же моменте и периоде развития:
«Посмотрим, к тому времени, когда вам удалось поступить в колледж, ваша жена, должно быть, как раз начала учебу в средней школе. Давайте узнаем, что происходило в ее жизни в этот период».
33. Кроме того, терапевт сравнивает переживания одного из супругов с переживаниями другого:
«Ну, хорошо, очевидно, вы (муж) были свидетелем того, как ваш отец уходил из дома во время ссоры с вашей матерью. Что делал ваш (жены) отец? »
«Я полагаю, что происходившее в вашем (мужа) доме хотя и причиняло вам мучения,

все же протекало сравнительно мирно, принимая во внимание, что в вашем (жены) доме постоянно происходили открытые столкновения. Так? »
34. Иногда история добрачной жизни одного из супругов оказывается весьма пространной и продуктивной для терапии, и терапевт на некоторое время сосредотачивается на нем. В этом случае он обращается к другому супругу и говорит:
«Потом мы обязательно вернемся к вам и поговорим о том, что происходило в этот период с вами».
Тем самым терапевт дает понять: «Достаточно ходить вокруг да около. У каждого будет возможность рассказать свою историю. Каждый будет вовлечен в процесс терапии».
35. Терапевт прослеживает хронологию жизни обоих супругов до момента вступления в брак. После этого он выдвигает идею о том, что на людей оказывают влияние модели прошлого. Затем он запрашивает информацию о том, как супруги истолковали то, что узнали:

«Хорошо, у нас есть определенное представление о моделях каждого из вас. Давайте посмотрим, как этот опыт, приобретенный вами в семьях ваших родителей, повлиял на ваш подход к вступлению в брак».
Сначала он расспрашивает супругов о планах на будущее, которые они строили, вступая в брак, и о чем они думали, рисуя в своем воображении картины новой жизни:

«Где вы планировали жить? » «Как вы рассчитывали зарабатывать на жизнь? »
«Как вы планировали распределить домашние обязанности? »
«Как вы планировали распределять и тратить деньги?»
«Какие соглашения вы заключили в отношении ссор и разногласий, неизбежных между людьми, которые живут бок о бок друг с другом? »
«Какую позицию занял каждый из вас в отношении интересов другого? » «Какие планы вы строили в отношении рождения детей? »
«Когда вы планировали иметь одного или нескольких детей?»
«Сколько детей вы хотели иметь?» «Детей какого пола вы надеялись иметь? » «Как вы планировали развлекаться? » «Как каждый из вас представлял себе, где он будет жить, что он будет делать, и каким он будет через десять лет после свадьбы? Через двадцать лет после свадьбы? »
36. Затем терапевт расспрашивает, как все сложилось в действительности. Например, он задает вопросы о первых послесвадебных днях:
«Поехали ли вы в свадебное путешествие?
Куда? На сколько? Как оно прошло? »
«Где вы обосновались? »
«Продолжал ли кто-нибудь из вас учиться
после того, как вы поженились? »
«Вы работали? Где? »

«В это время вы пошли служить в армию? Когда это произошло? Это случилось до или после того, как ваша мать переехала к вам и вашей жене? »
Терапевт прослеживает жизнь каждого человека с момента, когда был заключен брак, до сегодняшнего дня. По поводу каждого события он выясняет, как это произошло, кто из супругов первым предложил эту идею и при каких обстоятельствах. Он спрашивает, как другой на это отреагировал и что он об этом подумал. Он устанавливает, кто приходил в семью, кто ее покидал. Терапевт задает эти вопросы с тем, чтобы, собрав воедино всю информацию, создать последовательную картину прошлого. Кроме того, используя эти вопросы, он продолжает вычленять проблемные и благополучные сферы. Зачастую такие вопросы так и остаются без ответа; супруги вольны отвечать на них или не отвечать.
37. Процесс сбора информации преследует также и другую терапевтическую цель.
а) Сосредоточивая внимание на том периоде жизни супругов, когда у них еще не было детей, терапевт еще раз подчеркивает идею о том, что их собственные взаимоотношения существуют отдельно от их родительской роли.
б) Кроме того, делая акцент на влияние прошлого, он продолжает снижать ощущения вины и угрозы. Он помогает лучше понять поведение каждого из супругов в прошлом и настоящем.
38. Терапевт спрашивает каждого из супругов, чего они ждали от брака:
«Каким вы хотели видеть ваги брак? »

При помощи этого вопроса терапевт выявляет искажение фактов, которые мог допустить каждый из супругов, стараясь оправдать свое разочарование. Например, стремилась ли жена, в первую очередь, оказаться за мужем, как за каменной стеной? Или искала кого-то, с кем ей будет комфортно? Или хотела есть вдоволь мороженого, которого не имела в детстве? Хотел ли муж, в первую очередь, хорошо питаться? Искал ли он безусловного послушания? Или чтобы ему регулярно штопали носки?
39. Терапевт проверяет, высказывались ли вслух ожидания, надежды, страхи:
«Вы говорили ей об этом} Вы сказали, что еда очень важна для вас} Она знала, что вы все время боитесь умереть с голоду} » «Вы рассказали ему о том, что дом имеет для вас особое значение} »
40. Терапевт спрашивает у каждого, что в его супруге ему особенно нравилось, и был (или есть)

ли у него способ понятно выражать свои чувства. Он спрашивает об этом мужа (а затем предлагает ответить на эти же вопросы жене):
«Что, как вы помните, доставляло радость
и удовольствие вашей жене} »
«Вы (жена) знали, что он так думает} »
«Если да, то как вам удалось это выяснить} »
«Если нет, то как вы (муж) объясняете, что
она об этом не знала} »
«Потому ли, что вы (жена) не спрашивали,
или потому, что вы (муж) не говорили ей об
этом} »
«А сейчас вы (жена) знаете о том, что у
него есть такие мысли} »

41. Терапевт снова выдвигает понятие различий между людьми, на этот раз в контексте сегодняшнего дня. Он спрашивает каждого супруга о том, что ему не нравилось в другом, и что он собирался предпринимать в отношении этих не импонировавших ему качеств. (Позднее эти же вопросы адресуются другому супругу.)
«Что, как вы помните, вы обнаружили друг в друге такого, что показалось вам неприятным, новым, необычным иди даже дурным? У каждого человека свои недостатки, и каждый из нас не похож на другого >>. <<Знали ли вы (муж), какие чувства испытывала ваша жена по этому поводу? » «Если да, то как вы об этом узнали? » «Если не?п, то как вы (жена) объясняете, что ваш муж не знал об этом? » «При помощи каких приемов вы (жена) предполагали справляться с тем, что в нем казалось вам неприятным (или «необычным», или «дурным»)? » «Как они действуют? »
«Знаете ли вы (муж), что ваша жена думает по этому поводу сейчас? »
42. Терапевт указывает на расхождения и просит супругов объяснить, каким образом они возникли. Придирки жены до свадьбы казались способом самозащиты. Сейчас они выглядят как проявления деспотизма. Забывчивость мужа до свадьбы представлялась весьма милой. Сейчас она воспринимается как безответственность. Каждый думал, что любовь и время все исправят.
«Как вы объяснили для себя неэффективность некоторых мер, на которые вы возлагали надежды? »

«Как вы объяснили для себя, что вы, который нуждается в хорошем питании, выбрали себе жену, которая терпеть не может готовить? » «Как могло случиться, что вы, которой для ощущения безопасности необходимо иметь свой дом, выбрали мужа, который ненавидит ■ сидеть на одном месте? »
Эти вопросы помогают терапевту понять, в какой степени супруги строили свои взаимоотношения на основе невысказанных надежд, а не на совместном изучении действительности. Кроме того, комментарии терапевта, подчеркивающие несоответствия надежд выбору супруга, демонстрируют каждому его ответственность за сделанный выбор.
43. Терапевт объясняет несоответствия, обращаясь к моделям, присутствовавшим в прошлом каждого из суп'ругов, а также подчеркивая необходимость свободного обсуждения:
«Я полагаю, было что-то еще, что заставило вас думать, будто вы не можете попросить о том, что вам нужно. Может быть, вы предполагали, что вам придется отказаться от своих желаний, как это сделала когда-то ваша мать».
«Я полагаю, вы думали, что вам придется все время угождать женской половине семьи. Ведь вы видели, как это делал ваш отец. Может быть, именно поэтому вы не могли попросить о том, что вам нужно».
Эти утверждения также способствуют установлению связи между прошлым и настоящим. Но вместе с тем они означают, что прошлое не должно продолжаться и влиять на настоящее, что люди могут освободиться от этого влияния.

44. Терапевт продолжает прослеживать хронологию семьи, дополняя ее планами рождения детей и появлениям каждого из них. Он исследует физические обстоятельства на момент рождения каждого ребенка. Он расспрашивает о появлении каждого ребенка, поскольку родители по-новому

переживают рождение каждого малыша. Обычно супруги имеют самое туманное представление о том, как принятие роли родителей повлияет на их жизнь, и особенно, как оно отразится на их супружеских взаимоотношениях.
«Когда вы оба решили взять на себя функции родителей? »
«Вы надеялись, что первым родится мальчик или девочка} » (обоим). «Где это было? » «Как прошли роды? » (жене). «Где были вы?» (мужу). «Когда каждый из вас решил, что хочет стать родителем? »
«Как вы предполагаете, что послужило причиной вашего желания стать родителем именно в этот момент? » (обоим). «Сколько времени прошло между принятием этого решения и зачатием? » «Что послужило препятствием?» (если период был продолжительным). «Какие изменения вы связывали с появлением малыша? » (обоим).
Тут терапевт провозглашает «универсальную истину»: «С появлением ребенка неизбежно происходят изменения», дабы подтвердить, что данная супружеская пара, обнаружившая, что ребенок вносит в их жизнь нечто новое, ничем не отличается от других. Затем:

«Как вы планировали эти изменения? » (обоим).
«Как осуществились эти планы? » «Какие изменения произошли с вами в действительности? »
45. Терапевт переходит к младшим детям, не забывая, при этом о вероятности существования детей, родившихся до брака, которые сейчас живут в другом месте:
«У вас есть другие дети? » (обоим). «Давайте посмотрим — когда вы решили завести следующего ребенка? » «Помните ли вы, о чем вы подумали в первый момент, когда увидели вашего первого ребенка? Второго ребенка? » (обоим). «Помните ли вы, каким бы вы хотели, чтобы вырос ваш ребенок? » (обоим). «Как вы планировали заботиться о своем первом ребенке, когда ваш второй ребенок уже был готов появиться на свет? » «Как это произошло? »
«Итак, у вас двое детей, мальчик трех лет и девочка грудного возраста? » «Как, по вашим наблюдениям, ваш первый ребенок встретил появление второго? » (обоим). «Как вы готовили первого ребенка к появлению второго? »
«Кто из детей на сегодняшний день больше всего похож на вас?» (обоим). «Есть ли среди ваших родственников кто-нибудь, на кого ваши дети были бы похожи больше, чем на вас? »
Задавая эти вопросы, терапевт постоянно ссылается на ранее полученную информацию, дабы осветить реальные проблемы, встающие перед семьей,

когда супруги берут на себя роль родителей. Он дает родителям понять, что он знает о наличии у них и других проблем, кроме родительских, о необходимости решать огромное множество жизненных вопросов. Кроме того, он получает ключи к ответу на вопрос, как каждый из супругов соединил собственные ожидания, связанные с рождением ребенка, с ожиданиями другого.
46. Терапевт пытается составить представление о том, сколько времени члены семьи проводят вместе:
«Давайте посмотрим, как проходит день в вашем доме. Кто первым видит солнечный свет? »
«Кто встает следующим} » «Кого встречает этот человек, когда он или она встает? »
«А кто потом? Кого встречает этот человек? Если те, кто уже встал, ушли, то куда и когда они направились? »
Так терапевт продолжает до тех пор, пока все домочадцы не окажутся на ногах, а потом он прослеживает распорядок дня каждого из них до того момента, когда все ложатся спать. Затем он делает заявление по поводу точного времени, проводимого членами семьи в непосредственном общении друг с другом. Он спрашивает о средствах, при помощи которых домочадцы сообщают другим, что происходит в их жизни, в отсутствие личного контакта. Если таковые средства отсутствуют, то он предполагает, что у каждого человека формируется некое собственное представление о том, что делают его домашние в его отсутствие. Он выясняет их суть и сверяет их с рассказами других членов семьи для

того, чтобы привести эти представления в соответствие с действительностью.
47. Теперь терапевт пытается нарисовать картину дома. Он спрашивает, кто где спит? Кто с кем вместе ест? Когда принято садиться за стол? Он старается выдвинуть идею об атмосфере семейной жизни. Например, он может спросить: «Если бы я оказался в вашем доме во время ужина или завтрака, что бы я увидел и услышал?» (этот вопрос он задает каждому члену семьи, начиная с

мужа и жены, а потом обращается к детям, сперва —■ к самому старшему).
48. После этого некоторые из вопросов, которые он уже задавал родителям, терапевт адресует ребенку (при этом свои вопросы он сопровождает ободряющими утверждениями, содержащими элемент интерпретации):
«Как ты думаешь, твои родители могут веселиться? Как ты представляешь их развлекающимися? »
«Чем, на твой взгляд, твои родители отличаются друг от друга? » (Ну, одно-то мы знаем точно: папа — мужчина, а мама — женщина.)
«Как ты, думаешь, твои родители могут открыто ссориться? Как, по твоему мнению, они себя при этом ведут? >> «Ты можешь облегчить их страдания? Как реагирует папа, когда ты пытаешься это сделать? Как реагирует мама, когда ты пытаешься это сделать? »
К моменту достижения этой стадии хронологии терапевт (хочется надеяться) составляет надежную,

понятную схему, придерживаясь которой ребенок и супруги смогут прокомментировать то, что они видят и слышат. Но терапевт продолжает работать с серьезными несоответствиями, присутствующими у ребенка; над ребенком довлеет запрет на собственное мнение и даже на то, чтобы задавать вопросы. Терапевт продолжает концентрироваться на «боли», уходя от вопроса «кто что кому сделал». Теперь он вплотную приступает к работе, направленной на освобождение ребенка от родительских запретов на комментарии. А также, предлагая ребенку сообщить о своих впечатлениях родителям, терапевт помогает им взглянуть на себя со стороны. Дети всегда защищают своих родителей. Чем более дисфункциональна семья, тем заботливее дети будут относиться к своим родителям. Поэтому что бы дети ни говорили, их слова исполнены величайшей заботой. Часто в ответ на сказанное ребенком родители восклицают: «Я никогда не знал, что он это понимает!»
49. Если ребенку трудно высказывать свои комментарии, терапевт помогает ему в этом и интерпретирует:
«Может быть, ты боишься, что причинишь страдания маме и папе, если дашь им понять, что знаешь о их боли».
«Может быть, ты думаешь, что если ты просто расскажешь, что ты видел и слышал, мама и папа будут испытывать еще большую боль».
«Я думаю, ты действительно видишь боль своих родителей. Но может быть ты чувствуешь, что не можешь это обсуждать». «Я уверен, твои мама и папа хотят знать, что ты видишь и слышишь. Но, может быть,

они думают, что ты не хочешь рассказывать им об этом ».
50. К тому времени интервью уже подходит к концу. Терапевт приступает к завершению, одновременно с этим пробуждая в людях надежду:
«Ну что ж, совершенно ясно, что каждый из вас старается сделать жизнь другого радостной, но, судя по всему, никому не удается в этом преуспеть. Как такое может быть! Мы должны будем поработать неф этим!» «Однажды мы сложим все фрагменты воедино так, что они обретут смысл. Такой грабеж больше не будет продолжаться ». «У меня есть ощущение, что мы можем выработать несколько новых идей по этому поводу».
«Посмотрим, что еще мы можем узнать обо всем этом. У меня складывается впечатление, что, когда все окажется на своих местах, боль уйдет».
Люди не отваживаются идти от известного к неизвестному, если у них нет надежды, особенно, если они делают это, пребывая в пугающем, критически настроенном окружении.
51. Хронология семейной жизни в том виде, как она описана здесь, кажется слишком точной:
а) Интервью, разумеется, никогда не бывают такими структурированными или такими последовательными.
б) Терапевт не может упорно составлять хронологию, не обращая внимания на то, как реагирует семья.
в) В конце концов, одна из главных целей прослеживания хронологии заключается в том,

чтобы перенести центр внимания с Идентифицированного Пациента на супружеские

взаимоотношения, минимизировав ощущение угрозы у пациентов.
г) Если супруги настолько напуганы, что противятся такому переносу, терапевт должен изменить порядок действий и лишь слегка сместить акцент.
52. Описанная здесь хронология на самом деле представляет собой общий план, от которого терапевт отступает, в зависимости от ответов на его вопросы.
а) Опираясь на этот план, он вводит в идеологию семьи новые понятия, к которым он вернется в ходе будущих сессий.
б) Используя этот план, он может быстро и благополучно войти в роль терапевта и выяснить, с чем нужно работать в первую очередь, а что может подождать.
♦ Он ведет себя как стоматолог, который спрашивает у пациента: «Где болит?», исследует то место, куда указывает пациент, а затем двигается дальше.
♦ Он рассчитывает, что семья поможет ему, но никогда не забывает, что процессом терапии руководит именно он.
Часть III
221
ОБЩИЙ ПЛАН ХРОНОЛОГИИ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ
К СЕМЬЕ КАК К ЦЕЛОМУ: Терапевт спрашивает о проблеме
К супругам:
Спрашивает о том, как они встретились, когда решили пожениться и т. д.
К жене:
Спрашивает, какими она видела своих родителей, близких родственников, жизнь в родительской семье.
Возвращается к моменту встречи ее с мужем.
Спрашивает о том, какие ожидания она связывала ■ с браком.
К мужу:
Спрашивает, какими он видел своих родителей, близких родственников, жизнь в родительской семье.
Возвращается к моменту встречи его с женой.
Спрашивает о том, какие ожидания он связывал с браком.
I. К супругам:
Спрашивает о послесвадебном периоде. Говорит о влиянии прошлого. И. К супругам как к родителям:
Спрашивает о том, какие ожидания они связывали с рождением детей. Говорит о влиянии прошлого.
III. К ребенку:
Спрашивает о том, какими он видит своих родителей, как он представляет себе их развлечения, ссоры, и т. д.
IV. К семье как к целому:
Убеждает семью в безопасности комментариев. Подчеркивает необходимость четкого обсуждения. Завершает сессию, назначает следующую встречу и обнадеживает.
ГЛАВА 13.
Вовлечение детей в семейную терапию
1. Многие терапевты задаются вопросом, как вовлечь детей в процесс семейной терапии.
а) Даже терапевт, имеющий немалый опыт работы с супружескими парами, оказавшись перед необходимостью привлечь к работе детей, часто испытывает некоторое замешательство.
б) Присутствие детей может внести в процесс терапии атмосферу анархии:
♦ Дети, особенно маленькие, имеют ограниченный объем внимания.
♦ Каким образом вербальный процесс, каковым является терапия, может удерживать их интерес?
♦ Как можно требовать от ребенка, чтобы он спокойно сидел на месте по крайней мере час?
2. Несмотря на то, что сама идея проведения семейной терапии представляется терапевту вполне обоснованной, он, тем не менее, может пребывать в некоторой неопределенности в отношении правил, которых при этом следует придерживаться.
Часть III 223
а) Нужно ли вовлекать в терапию всех детей, даже самого младшего из них?
б) Или стоит ограничиться присутствием обоих родителей и ребенка, у которого проявляются симптомы?
в) Должны ли дети принимать участие в терапии

с самого начала? Если нет, то с какого момента им нужно там присутствовать?

г) Как долго детям оставаться в кабинете?

д) Какой генеральной линии должен придерживаться терапевт, чтобы контролировать процесс?

е) Не превратит ли присутствие детей семейную терапию в детскую?

3. Позвольте мне рассказать, как на все эти вопросы я ответила для себя. Я также опишу, как я сама, будучи терапевтом, решаю для себя эти проблемы. Предположим, Джонни — наш И. П. У него есть сестра, Пэтти, а также мама и папа, которых зовут Мэри и Джо.

а) Джонни всем своим поведением посылает сигналы SOS, свидетельствующие о страданиях, испытываемых членами семьи.

б) Как я уже говорила, я включаю Джонни в терапию вместе с родителями, поскольку рассматриваю его симптомы как семейный феномен, с которым следует работать, используя семейный подход.

4. А что же с другими детьми, в данном случае, с Пэтти? В ситуации отсутствия у Пэтти симптомов, должна ли я, тем не менее, вовлекать в терапию и ее?

а) Некоторые из специалистов по семейной терапии, не стали бы включать Пэтти в том слу-

чае, если она не демонстрирует симптоматичного поведения.

б) Я же, напротив, привлекаю Пэтти к процессу терапии, поскольку она тоже является частью этой семейного гомеостаза, хотя и не выполняет функции И. П.

в) Я исхожу из предположения о том, что когда в семье присутствует боль, то все ее члены, так или иначе, ее чувствуют. Обиды между родителями затрагивают и Пэтти, и хотя пока у нее нет никаких симптомов, не исключено, что они появятся позже.

г) Я убеждена, что вовлечение всех детей в процесс терапии может оказаться весьма эффективной превентивной мерой.

♦ По мере того, как терапевт помогает членам семьи пересмотреть отношения между собой, Пэтти может извлекать из этого пользу наравне со своим братом.

♦ И, поскольку у каждого члена семьи существуют свои собственные представления о том, что в ней происходит, Пэтти придется внести в процесс терапии такой же вклад, как и ее брату.

5. А если бы Пэтти и Джонни были еще очень малы, было бы их участие в терапии столь же обязательным? В конце концов, можно было бы сказать, что, поскольку данная проблема существует главным образом в отношениях супружеской пары, Пэтти и Джонни выиграли бы ровно столько же, если бы остались дома, пока их родители будут проходить супружескую терапию. Кроме того, какая бы проблема не терзала этих детей, она, наверняка, еще не «интериоризирована», а потому изменения, произошедшие с другими членами семьи, непременно приведут к изменениям и у детей, даже если они сами не будут присутствовать на терапевтических сессиях.

а) Пэтти и Джонни действительно только выиграют, если их родители пройдут курс супружеской терапии. Вот почему я нередко приглашаю пару прийти вдвоем, если их дети еще не достигли пятилетнего возраста.

б) Но я все же настаиваю на необходимости присутствия всех детей, по крайней мере, на двух терапевтических сессиях, чтобы своими глазами увидеть взаимодействие семьи как целого.

6. Как правило, по крайней мере, на первые две сессии я приглашаю только супружескую пару. Я делаю так потому, что считаю это удачным началом процесса семейной терапии.

а) Приглашая вначале только родителей, я говорю: «Я смотрю на вас как на основателей этой семьи. Кроме того, я рассматриваю вас как супругов, и на время забываю о том, что у вас есть дети».

♦ В дисфункциональных семьях супруги отказываются от супружеских ролей или забывают о них, оставаясь только родителями, сосредоточенными на своих детях и не пытающимися уделять внимание друг другу.

♦ В определенный момент такие пары приходят ко мне с просьбой помочь их ребенку. В их поведении прослеживается очень мало того, что я называю «самостью», выполнением ролей мужа и жены. В той или иной форме у них преобладает «отцовство» и «материнство».

♦ Поэтому мне кажется, что стоит начать не с семейной, а с супружеской терапии, и тем самым напомнить паре, что они не только родители, но и супруги, а каждый из них в отдельности —

личность.
б) Однако, если семья оказывается настолько дисфункциональна, что супруги не могут отвлечься от ребенка и сконцентрироваться на собственных взаимоотношениях, то, как мне кажет-

ся, нужно оставить идею о супружеской терапии и с самого начала вовлекать в работу детей. Хотя я не считаю это удачным решением, в этом случае мне приходится делать исключение, в) Возраст ребенка является определяющим фактором, на основании которого я решаю, будет ли он участвовать в терапии с самого начала или присоединится несколько позже. Например, И. П., которому уже исполнился 21 год, присутствует на терапевтических сессиях с самого начала.
♦ Это часто случается при шизофрении.
♦ Хотя родители продолжают видеть в И. П. ребенка, это само по себе является частью семейной патологии, и мне бы не хотелось усугублять ситуацию.
♦ Терапевты всегда должны отстаивать реальность. Я считаю для себя необходимым видеть такого «ребенка» на сессиях вместе с родителями, так как я знаю, что его симптомы выполняют в семье определенную функцию.
♦ Я даю понять, что вижу перед собой трех взрослых людей, находящихся для меня на одинаковом уровне. Всем своим поведением я говорю: «Я не считаю, что вы все еще находитесь на попечении матери и отца. Я не буду втайне встречаться с вашими родителями и обсуждать с ними, что им делать с вами».
7. Как долго дети должны участвовать в процессе семейной терапии после того, как их в него вовлекли?
а) Как я уже отмечала, детей, не достигших четырехлетнего возраста, я включаю, по крайней мере, в две первые сессии. В остальное время я работаю с супружеской парой. Возможно, в дальнейшем я попрошу еще раз пригласить И. П. с тем, чтобы закрепить при участии ребенка все то, чему родители научились в ходе супружеской терапии.

б) Если детям уже исполнилось четыре года, они присутствуют на большинстве сессий. Тем не менее, обычно я прошу, чтобы на нескольких сессиях присутствовали только супруги или другие семейные подгруппы или отдельные члены семьи.
в) Дети, перешагнувшие порог 21 года, также участвуют в большинстве терапевтических сессий.
♦ Моя цель, разумеется, заключается в том, чтобы объединить такого «ребенка» с его родителями с тем, чтобы, в конце концов, помочь им разделиться.
♦ К сожалению, достижение этой цели практически всегда отнимает большую часть сессионного времени.
♦ Взросление ребенка не входит в планы такой семьи.
8. Теперь позвольте мне описать свои действия как терапевта, если в сессиях принимают участие дети.
а) Прежде всего, в ходе сессий супружеской терапии я стараюсь подготовить родителей к тому, что вскоре к ним присоединятся дети.
♦ Молодые родители особенно часто высказывают всевозможные опасения. Они беспокоятся, как дети будут себя вести. Их терзает, какое мнение сложится у меня о них как о родителях.
♦ Я пытаюсь утешить их, говоря, что все семилетние дети ведут себя соответственно своему возрасту, так почему их дети должны чем-то отличаться?
б) Я часто спрашиваю родителей, как они собираются сказать детям о необходимости посетить сессию семейной терапии.
♦ Возможно, Мэри скажет: «Мы встретимся с одной женщиной и поговорим с ней о нашей семье».
♦ Возможно, Джо скажет: «Мы все вместе пойдем кататься на машине».
♦ Обсуждение этого очень важного вопроса — как сообщить детям о визите к терапевту — может подготовить

почву для дальнейшего исследования того, насколько четко или, наоборот, завуалировано передаются сообщения в рамках данной семьи.

♦ В ходе сессий супружеской терапии я уже подвела Джо и Мэри к мысли о недостаточной эффективности коммуникации между ними. Поэтому, когда я выскажу то же самое в отношении выполнения ими родительских функций, они уже будут подготовлены.
9. Итак, наступает день первого интервью со всей семьей. Предположим, это будет интервью с участием самых маленьких детей. Как же терапевту контролировать их? Как не дать им превратить терапевтическую сессию в сплошной хаос? Я попытаюсь прояснить этот момент, описав конкретные ситуации в интервью. Кроме того, сейчас я постараюсь представить мой терапевтический подход в обобщенном виде.
а) Я обнаружила, что у терапевта практически
не возникает проблем с контролированием детей в случае, если он активно берет процесс терапии в свои руки. Если он знает, как это сделать, то с детьми будет также легко работать, как и со взрослыми.
б) Конечно, некоторые проблемы с контролем все-таки возникают.
♦ Пэтти хочет стучать по радиатору. Джонни хочет принять ванну или попить из крана.
♦ Оба постоянно перебивают родителей, терапевта и друг друга в бешеном порыве завладеть разговором.
в) Разумеется, я жду, что родители сами справятся со своими детьми.
♦ Отвечать на просьбы и устанавливать рамки, ограничивающие поведение детей, — прерогатива матери и отца.

♦ Дело в том, что, взяв на себя эту роль, я упустила бы прекрасную возможность понаблюдать, как мать и отец выполняют свои родительские обязанности.
в) Однако, я беру на себя ответственность ясно изложить правила поведения, относящиеся к моему кругу деятельности в этой терапевтической комнате.
♦ Например, никому не разрешается играть с микрофоном или другой записывающей техникой.
♦ Не разрешается портить стулья, оконные жалюзи, скатерти и т. д.
♦ Никто (в том числе и родители) не имеет права говорить за другого.
♦ Каждый должен говорить так, чтобы его было слышно.
♦ Каждый должен делать так, чтобы другие тоже были услышаны. Я скажу: «У меня скоро лопнут барабанные перепонки,» или «Вам придется сменить тему, а иначе я не смогу выполнять свою работу».
♦ Родители часто просят меня сообщить им правила выхода из терапевтической комнаты. Мать спрашивает: «Вам не помешает, если он выйдет?» Я отвечаю, что нет, а потом объясняю ребенку, как найти раковину или туалет.
♦ Я также сообщаю о том, как часто ребенок может выходить из терапевтической комнаты. Обычно один поход в туалет и один — к раковине с водой дают Джонни и Пэтти возможность выяснить все, что нужно.
♦ В зависимости от возраста детей я сокращаю продолжительность терапевтической сессии.
в) Но, как я уже говорила, необходимость в контроле будет минимальной, если терапевт с самого начала четко объяснит все правила. Процесс терапии может чрезвычайно увлечь маленьких детей и они будут поглощены происходящим не меньше, чем их родители.
10. Например, есть вещи, которые мне бы хотелось сделать в самом начале семейной терапии. Пер-

вые сессии я планирую использовать для постановки диагноза и параллельно с этим начать сам процесс терапии. Поэтому я стараюсь сразу же ввести некоторые понятия, чуждые для дисфункциональной семьи. Уверена, что вам они знакомы, и все же будет нелишним еще раз о них напомнить. Я хочу, чтобы члены семьи:
а) Осознали, что они разные, и что каждый из них — личность.
♦ Одни из них — женщины, другие — мужчины. У одних рыжие волосы, а у других — каштановые. Одни любят жареное мясо, другие его терпеть не могут. Одни — молодые, другие — постарше.
♦ В дисфункциональных семьях существуют серьезные проблемы с принятием различности или индивидуальности. В таких семьях быть другим значит быть плохим, а это уже повод для того, чтобы тебя не любили.
б) Осознали, что между ними тоже существуют разногласия.

♦ Одна и та же картина одним кажется прекрасной, а другим — уродливой. Один и тот же поступок один считает приемлемым, а другой — крайне нежелательным.
♦ В дисфункциональных семьях часто пытаются не замечать или «замалчивать» существующие разногласия, будь то расхождения во мнениях или видении чего-либо.
в) Были более откровенными в общении друг с другом; говорили то, что видят, думают, чувствуют; говорили вслух о имеющихся разногласиях.
♦ Особенно мне хочется, чтобы супруги осознали противоречивость сообщений, которые они посылают как своим детям, так и друг другу. Коммуникация между супругами служит стандартом не только для родительской коммуникации, но и для всего общения, осуществляемого членами семьи.

♦ Мне также хотелось бы, чтобы дети и родители признали, что в отношениях между супругами присутствует боль, и научились говорить об этом.
♦ Кроме того, я стараюсь помочь членам семьи в обсуждении поведения, которое доставляет им удовольствие. Как я уже говорила, в дисфункциональных семьях разговоры об удовольствии сопряжены с такими же проблемами, что и упоминание о боли.
11. Вот весьма'схематичный план первого интервью в присутствии детей, где расставлены основные акценты.
а) На то, чтобы охватить все отмеченные пункты, может уйти одно интервью, если вы имеете дело с очень разговорчивыми детьми, а может два или более.
б) Даже если при чтении это резюме покажется вам слишком длинным, то это только потому, что таким у меня получилось его описание.
в) Но сколько бы ни потребовалось времени для достижения моих первых терапевтических целей, я всегда задаю вопросы в теплом, заинтересованном, практичном ключе.
♦ Я задаю вопросы, полагая, что они уже сами по себе имеют терапевтическую силу. Возможно, это первый раз, когда с детьми обращаются как с людьми, имеющими собственные мнения и взгляды.
♦ И хотя во время первого семейного интервью мое внимание, главным образом, сосредоточено на детях, я все же опосредованно разговариваю и с родителями.
12. Как терапевт может включить детей в семейную терапию:
а) Терапевт вводит понятие индивидуальности.
♦ Он приветствует каждого ребенка, называя его по имени.

♦ Он дифференцирует каждого ребенка в соответствии с очередностью рождения и полом:
«Познакомимся. Ты — Джон. Ты старший в семье».
♦ Он повторяет слова каждого ребенка, показывая тем самым, что он его слушает:
Т.: Сколько тебе лет, Пэтти? Д.: Семь.
Т.: Тебе семь лет.
♦ Он задает вопросы снова и снова (особенно маленьким детям), давая понять: «Я действительно общаюсь с тобой.» Дети часто говорят: «Не знаю», «Не помню», или вообще не дают никакого ответа. Но своими действиями они дают терапевту ключи к ответам. Он не оставляет не получивший ответа вопрос без комментария. Он говорит:
«Я вижу, ты еще не готов говорить. Мы вернемся к тебе позже. Я заметил, как ты смотрел на Маму, а ее лицо выражало неодобрение. Может быть ты беспокоишься о том, что скажет Мама».
♦ Он подробно отвечает на все вопросы детей, демонстрируя, что вопросы не создают проблем и не являются чем-то неуместным, что люди вправе спрашивать о том, чего они не знают.
Д. (шепотом обращается к Джонни): Сколько лет Папе?
М.: И я сказала ему, что он может играть на улице, если...
Т.: Минутку внимания. Мне кажется, у Пэтти есть вопрос. Ты хочешь узнать, сколько лет Папе? Что ж, Папа может тебе ответить. В том, что ты спросила, нет ничего плохого. Если Папа не хочет говорить об

этом, он так и скажет. Так как, Папа? Хотите ли вы, чтобы Пэтти знала об этом?
♦ Он предполагает, что дети действительно слушают, проявляют интерес и способны понять. Он не считает их «маленькими и поэтому плохими». Он вербализует свои ожидания в такой форме, чтобы дети могли соответствовать им.

М.: Он не слушает. Он всегда так себя ведет.
Т.: Я в этом не уверен. Голова этого парня повернута направо. Он знает, что происходит. Но давайте это проверим.
в) Терапевт вводит понятие коммуникации:
♦ Он спрашивает всех детей (в порядке их появления на свет), зачем, как он думает, он здесь находится. (Маленьким детям кажется, что ими помыкают.)
Т. (Джонни): Куда, как ты думал, ты идешь? С: Я не знаю.
Т.: Ну, ведь у тебя должны были быть какие-то мысли на сей счет. Что тебе говорила Мама? Что сказал тебе Папа? Ты ведь что-то решил для себя.
♦ Он повторяет все, что говорит каждый из детей (с поясняющей интерпретацией) и обращается к следующему. (Но только после того, как получит ответ на свой вопрос.)
Т. (Пэтти): Ты думала, о чем ты будешь говорить? О чем, как тебе казалось, пойдет речь?
Д.: О семье.
Т.: Ты полагала, что мы будем разговаривать о семье. А какие мысли посещали тебя, Джонни?
♦ Он суммирует ответы детей, анализируя, насколько ясно они представляли себе то, что будет с ними происходить в терапевтической комнате:

«Итак, Джонни думал, что едет кататься. Пэт-ти считала, что разговор пойдет о семье. У вас обоих были определенные мысли на сей счет».
♦ Он спрашивает каждого ребенка о происхождении его представлений о том, зачем он здесь. Кто сказал ему об этом? Что конкретно было сказано?
Д.: Мама сказала, что мы будем обсуждать наши семейные проблемы.
Т.: А что же Папа? Он сказал тебе то же самое?
Д.: Нет.
Т.: Так что же сказал Папа?
Д.: Он сказал, что мы едем кататься.
Т.: Понятно. В итоге ты получила определенную информацию от Мамы и некоторую информацию от Папы. А ты, Джонни? Откуда ты почерпнул информацию?
С: Я не помню.
Т.: Ты не помнишь, кто тебе сказал?
М.: Не думаю, чтобы я ему что-нибудь говорила. Мне кажется, я при этом даже не присутствовала.
Т.: А вы, Папа? Вы говорили что-нибудь Джонни? О.: Нет, я думал, что Мэри рассказала ему.
Т. (Джонни): Так как ты смог что-то запомнить, если тебе никто ничего не говорил?
С: Пэтти сказала мне, что мы едем к одной женщине, чтобы поговорить о нашей семье.
Т.: Понятно. Ты получил информацию от своей сестры, а она получила четкое сообщение от Мамы и Папы.

♦ Он спрашивает, как они устранили различия в сообщениях родителей:
С: Папа сказал Пэтти, что мы едем кататься.
Т.: А Мама сказала Пэтти, что вы едете к одной женщине, чтобы поговорить о вашей семье?
С: Да.
Т.: И что же вы стали с этим делать? Папа говорит одно, а Мама другое? Вам пришлось признать, что один из них лжет. Что вы предприняли в связи с этим?
С: Я посчитал, что мы поедем кататься. И что мы встретимся с женщиной или...
Т.: Понятно. Ты решил, что в программу входит и то, и другое. В данном случае тебе удалось совместить одно с другим — то, что Мама и Папа сказали Пэтти.
С: Гм.
♦ Он спрашивает мать и отца, что они помнят из сказанного детям:
Т.: Как, по-вашему, Мама? Сумей вы и Папа объединить свои действия — что бы вы сказали детям?
М.: Ну, знаете, мне кажется, в этом и заключается одна из наших проблем. Он предпринимает по отношению к ним одни шаги, а я — другие.
О.: Я не считаю, что об этом стоит беспокоиться.
Т.: В известном смысле, да. Но на этом примере мы сможем проследить, как в вашей семье передают и получают сообщения.

♦ Он делает общее заявление, касающееся коммуникации:
«Одно из направлений нашей работы с семьями затрагивает особенности коммуникации

между членами семьи — насколько четко они передают друг другу свои сообщения. Мы посмотрим, как Мама и Папа могут прийти к соглашению с тем, чтобы Джонни и Пэт-ти получили понятное сообщение».
в) Терапевт вкратце излагает идею о том, что члены семьи могут допускать присутствие боли в отношениях между родителями:
♦ Он объясняет детям, зачем сюда приходят их мать и отец:
«Ну, а теперь я расскажу тебе, почему Мама и Папа пришли сюда. Они сделали это потому, что чувствовали недовольство происходящим в семье, и хотели выработать способы, при помощи которых каждый из вас мог бы получать больше удовольствия от семейной жизни».
♦ Он спрашивает каждого из детей, не замечали ли они, что их мать и отец несчастливы, и просит объяснить, на чем основывались эти впечатления:
Т.: Пэтти, не замечала ли ты, что Мама и Папа чувствуют себя несчастными?
Д.: Да, иногда.
Т.: Как мне кажется, ты могла это видеть в те моменты, когда Мама и Папа испытывали боль. Что ты замечала в такие минуты?
Д.: Иногда Мама плачет.
Т.: Иногда Мама плачет. И, конечно, слезы означают, что Мама чувствует боль.
Д.: Но это бывает не слишком часто.

Т.: Разумеется, в маминой жизни бывают и счастливые мгновения. А Папа? Замечала ли ты, что Папа тоже чувствует боль?
♦ Он подытоживает все, что сказал каждый из детей, и на некоторое время отвлекается от этой темы:
«Итак, Пэтти точно знает, когда Маме больно, но о Папе она не говорит так уверенно. Джонни говорит, что он не замечал ничего, свидетельствующего о переживании боли, за исключением тех случаев, когда Папа сердился на него. Мы еще вернемся к этому вопросу».
г) Терапевт возвращается к мысли о том, что члены семьи могут принимать различность, особенно это относится к половым различиям, продолжая устанавливать контакт с каждым из детей.
♦ Он просит каждого ребенка подробно рассказать о себе:
Т.: Хорошо, мы знаем, что Джонни — старший. Кроме того, он — единственный мальчик. В каком ты классе, Джонни?
С: В шестом.
Т.: Чем ты любишь заниматься в школе?
С: Бейсболом. Я играю на первой базе.
Т.: Итак, в семье есть бейсболист. А как насчет Папы, он тоже играет в бейсбол?
С: У него с этим все в порядке...
О.: Я раньше немного играл.
Т.: Это вас общит. Чем еще ты любишь заниматься?

♦ Каждому ребенку он высказывает общие замечания по поводу возрастных проблем в общении с братом или сестрой, которые возникают у всех:
«Наверняка вы иногда ссоритесь друг с другом ».
«Я думал, что десятилетние мальчики не хотят, чтобы их окружали маленькие девочки».
♦ Он выдвигает на первый план равновесие между полами:
«В вашей семье двое мужчин и двое женщин. У вас никто не имеет численного преимущества! »
«На вас с Папой лежит ответственность за выполнение мужских обязанностей в семье».
♦ Он обращается к родителям с просьбой описать каждого из детей, чтобы помочь им принять факт различности:
М.: Она гораздо спокойнее, чем он. Обычно она бывает более серьезной.
Т.: Вам Пэтти кажется спокойной и серьезной. А вам, Папа? Видите ли вы какие-то различия между ними?
О.: Да, она больше похожа на мать. Джонни не похож ни на кого в семье.

Т.: Джонни кажется настолько особенным, что даже создается впечатление, будто он не похож ни на кого из членов семьи?
О.: Да, большую часть времени он ведет себя именно так.
♦ Он помогает детям принять естественную различность между родителями:
Т.: Джонни, как ты представляешь себе твоих Маму и Папу как двух разных людей?
Часть III
239
С: Я не знаю.
Т.: Ты же понимаешь, они обязательно должны быть разными. Двух одинаковых людей не бывает. Одно мы знаем точно: Папа — мужчина, а Мама — женщина. Это существенное различие.
д) Терапевт высказывает идею о том, что родители могут придерживаться различных мнений, у них бывают разногласия, а порой они испытывают гнев по отношению к своим детям.
♦ Он спрашивает у каждого из детей, как он узнает о том, что Папа зол:
Т. (Джонни): Как Папа проявляет гнев? С: Он просто выходит из себя.
Т.: Конечно. Каждый человек временами выходит из себя. Я надеюсь, Папа умеет дать тебе понять, что он тобой не доволен. Как он показывает, что он вне себя от гнева?
♦ Этот же вопрос он задает о Маме:
Т.: Пэтти, как ты узнаешь, что Мама на тебя сердита?
Д.: Я это сразу понимаю.
Т.: Значит, Мама умеет ясно дать это понять?
Д.: Она шлепает меня.
Т.: Она шлепает тебя. Ты можешь заранее сказать, когда Мама тебя отшлепает?
Д.: Когда я сделаю что-нибудь плохое.
Т.: Что, например?
Д.: Если я сломаю куклу. Если я выйду на улицу.
240
Психотерапия семьи
♦ Он сравнивает родительские способы выражать свой гнев:
«Итак, Папа перестает разговаривать с вами? Вы видите, что что-то происходит, но не понимаете, что именно. Мама сразу высказывает все, что ей не нравится. Точно ли вы знаете, из-за чего рассердился Папа? По-видимому, вы понимаете, что не нравится Маме ».
♦ Он спрашивает о том, что может вызвать гнев у каждого из родителей:
Т.: Знаешь ли ты что-нибудь, что сразу же заставит Папу взорваться?
С: Если я буду играть с его инструментами.
Т.: Если ты будешь играть с его инструментами. Что еще?
♦ Он спрашивает у каждого из детей, что, по их мнению, следует делать, если родители не разрешают делать того, чего им хочется.
Т.: Мама говорит, что ты должен играть в своей комнате. Папа говорит, чтобы ты играл в другом месте. Это два совершенно разных указания. Как ты узнаешь, что тебе делать?
С: Ну... Я...
Т.: Как ты можешь узнать, что делать?
М.: Он играет на два фронта. Вот, что он делает.
Т.: Конечно, тут перед ним встает проблема. Возможно, если он послушается Папу, то может показаться, будто он не любит Маму. Его проблема будет заключаться в том, чтобы решить, что же ему все-таки делать.
е) Терапевт высказывает идею о том, что родители могут иметь различные мнения по одно-
Часть III 241
му и тому же вопросу и иногда испытывают гнев по отношению друг к другу.
♦ Он спрашивает каждого из детей о том, как родители ведут себя при возникновении разногласия:
Т.: Конечно, все люди иногда не сходятся во мнениях. Давайте представим себе, что я оказался у вас дома в тот момент, когда Мама и Папа будут сердиться друг на друга. Что я увижу?
С: Мама уходит в свою комнату. Д.: Мама плачет.
Т.: Мама плакала бы в своей комнате. А где был бы Папа?
С: Папа обычно сердится.
Т.: Папа пытается решить проблему, уходя из дома?
Д.: Когда Мама начинает плакать, Папа выходит из себя.

Т.: Почему ты так решила? Что Папа зол потому, что Мама плачет?
Д.: Он хлопает дверью.
Т.: Понятно. Папа хлопает дверью. Мама плачет в своей комнате. Джонни, а как ты видишь происходящее?
♦ Он просит каждого из супругов рассказать, как он или она понимает, что другой разгневан или недоволен:
Т.: Как по-вашему, Папа? Слезы выводят вас из равновесия? Или вы сначала разозлились на Мэри за что-то, а потом она заплакала?
О.: Когда как... Я не знаю... иногда она таким образом дает мне понять, что именно из-за меня... что я тот человек, который...
Т.: Слезы Мэри заставляют вас думать, что вы были неправы, так? Вы чувствуете вину?

О.: Точно. Когда я пытаюсь объяснить, она не слушает меня.
Т.: А вы, Мэри? Как вы узнаете, что Джо что-то не нравится?
М.: Он включает телевизор на такую громкость, что его слышно даже в прачечной.
Т.: Итак, он демонстрирует свой гнев, закрываясь от вас, так? А она показывает, что сердита, отгородившись от вас при помощи слез. И какой бы способ вы не избрали, он не сблизит вас друг с другом и не поможет решить проблемы.
♦ Он спрашивает каждого из супругов, что он делает, видя, что другой разгневан, и как он пытается разрешить возникшее разногласие:
О.: Я уступаю. Вот, что я делаю.
М.: Ты так думаешь. Ты невыносимо упрям.
О.: Как? Как я могу быть упрямее, чем ты?
М.: Я много раз пыталась пойти тебе навстречу.
Т.: Я думаю, что...
С: Папа, когда мы пойдем на пляж? Ты обещал, а мы все не идем и не идем.
О.: Мы пойдем, как только немного потеплеет. Сейчас еще слишком холодно, чтобы ходить на пляж.
М.: Конечно, мы обещали им... Т.: Я думаю, мы должны...
Д.: Вы говорили, что можно пойти на пляж, две недели назад.
Т.: Я думаю, что дети расстраиваются, когда родители не согласны друг с другом. Может быть, они думают, что кто-то будет испытывать страдания. Но я не вижу вокруг ни одного мертвого тела, а вы?
М.: Они действительно расстраиваются. Мы стараемся не ссориться в присутствии детей.

Т.: Но, конечно же, они знают, когда их родители испытывают боль. Очень важно, что мы можем выработать пути работы с этим. Именно для этого вы здесь.
ж) Терапевт заканчивает первое интервью, постулируя: каждый член семьи должен показывать, что действия других доставляют ему радость.
♦ Он спрашивает каждого ребенка о том, что он может сделать, чтобы доставить удовольствие маме или папе.
♦ Он спрашивает обоих родителей о том, что они могут сделать, чтобы порадовать каждого из детей.
♦ Он спрашивает каждого из супругов, что он может сделать, чтобы доставить удовольствие другому.
♦ Он комментирует полученную информацию:
«Судя по всему, каждый из вас прекрасно знает, как рассердить другого, но совершенно не представляет, как доставить ему удовольствие. Это ужасно. Мы должны будем поработать над этим!»
13. Таков схематичный план первого семейного интервью с участием маленьких детей. А теперь давайте остановимся на некоторых моментах последующих интервью и посмотрим, что там происходит. Что делает семейный терапевт? Что делает семья?
а) Терапевт продолжает работать над распутыванием дисфункциональных взаимоотношений, которые существуют в неблагополучных семьях и которые возникают в первую очередь из-за перекоса в супружеских отношениях.

♦ Родители отказываются от выполнения родительских ролей.
♦ Родители ведут себя с детьми на равных, соперничая за внимание со стороны другого супруга.

♦ Дети выступают в роли родителей собственных родителей.
♦ Дети заменяют родителям супругов.
♦ Дети успешно оспаривают родительский авторитет.
б) Что бы не делали члены семьи, семейный го-меостаз остается весьма ненадежным, и все чувствуют разочарование и озабоченность.
♦ Создается впечатление, что ничего не получается.
♦ Взаимоотношения между любыми двумя членами семьи заставляют других чувствовать себя лишними.
♦ Каждому приписываются неблаговидные мотивы.
♦ Каждый чувствует себя обманутым.
в) Однако, несмотря на все это, семья как целое
продолжает сопротивляться усилиям отдельных членов семьи, которые пытаются изменить создавшуюся ситуацию. Чтобы внести в жизнь этой семьи хоть немного радости, требуется интенсивное вмешательство терапевта.
14. Как терапевт может сделать так, чтобы все члены семьи поняли родительское поведение и поведение ребенка?
а) Терапевт помогает родителям понять своих детей и учит их получать «обратную связь».
♦ Он просит родителей объяснить поведение ребенка, тем самым делая скрытые объяснения явными, что дает возможность с ними работать. Он подвергает сомнению однозначно негативные интерпретации и отвечает на скрытые вопросы родителей об их детях.
М.: Ему доставляет удовольствие делать то, что, как он знает, выводит меня из равновесия. Он все время дома... постоянно.
Т.: Моя дорогая, в этом нет ничего приятного. М.: Для него есть.

Т.: Нет, вы не можете знать, о чем он думает. Вы не можете влезть в его шкуру. Мы можем обсуждать только то, что вы сами видите и слышите. Можно говорить лишь о том, что кажется, будто это доставляет ему удовольствие.
М.: Хорошо. Это выглядит именно так, и это впечатление меня не покидает.
Т.: Видите ли, может быть, он пытается удержать ваше внимание. Для Джонни очень важно, что думает Мама.
♦ Он просит ребенка объяснить его поведение:
О.: Я имею в виду, что он не хотел, чтобы я остался и посмотрел, как он играет в бейсбол.
Т.: Скажите мне, как вы объясняете это для себя? Почему, на ваш взгляд, он не хотел, чтобы вы остались посмотреть?
О.: В этом-то и проблема. Я никогда не мог этого объяснить.
Т.: Один из способов это выяснить заключается в том, чтобы спросить. Давайте спросим Джонни. Он может вам это объяснить. Может быть, когда Папа рядом, он чувствует беспокойство.
С: Просто я иногда смущаюсь. Т.: Он просто смущается.
С: Гм. Потому что вместе с ним всегда приходит Пэтти, а она вечно поднимает шум. Ребята стали бы смеяться...
♦ Он помогает ребенку выразить фрустрацию и гнев, а также описывает ситуацию, которая этот гнев порождает:
Т.: Ты сердишься на Папу, когда он сердится на тебя?
С: Да, и иногда он совершенно выходит из себя и оттаскивает меня за ухо.

Т.: Оттаскивает тебя за ухо. Ты не чувствуешь желания дать ему сдачи?
С: Да, иногда я бываю вне себя от ярости.
Т.: А что же удерживает тебя от того, чтобы ему ответить?
С: Ну, он, как бы, больше меня.
б) Терапевт помогает детям понять своих родителей и самих себя в роли детей.
♦ Он просит детей объяснить поведение родителей с тем, чтобы оспорить однозначно негативные интерпретации и предложить другие возможные варианты:

Т.: Джонни, почему ты думаешь, что мама хочет заставить тебя есть?
С: Я не знаю. Она все время подсовывает мне что-нибудь, что нужно съесть.
Т.: Ты знаешь об этом? Позволь мне рассказать тебе кое-что о матерях. Матери всегда ломают головы над тем, что бы такого сделать, чтобы порадовать семью. Так что же делать маме, когда ты за столом воротишь нос и говоришь: «Это! Я не буду этого есть!» Ты говоришь ей: «Забери это. Я это не люблю!» Мама думает: «Что же мне делать? Я не знаю, как порадовать тебя. ОК, я не буду пытаться придумать что-то еще. Я не могу доставить тебе удовольствие, так могу и не стараться».
♦ Он просит родителей объяснить свое поведение в отношении детей:
Т.: Скажите мне, почему вы не хотите, чтобы он ел сладкое?
М.: Я не возражаю, чтобы он ел сладкое, но нельзя же питаться только сладким.
Т.: А почему бы и нет? Я думал, что все люди живут на «сладкой» диете. Разве это не целесообразно?

М.: Нет, особенно в этом возрасте. У вас на лице выступит сыпь, и по всему телу тоже.
Т.: Почему вы не даете ему побыть прыщавым? О чем вы беспокоитесь?
М.: Ну, я не знаю...
Т.: Вот, видите, я думаю...
М.: Все, что он делает... он спит в нашем доме, ест, когда ему хочется и все в этом роде.
Т.: Ты слышишь в голосе твоей матери волнение, которое она испытывает, говоря об этом?
С: Да.
Т.: А еще у тебя есть ощущение, что это какое-то сумасшествие. Она думает: «Как мне вырастить этого парня? Ведь он вырастет беззубым, прыщавым и слабым, и тут ничего не поделаешь» (Родители смеются).
♦ Он помогает ребенку открыться, а родителям — отвечать на скрытые вопросы, задаваемые ребенком:
Т. (Роджеру): Ты еще до конца не понял, почему Папа принял тебя, не так ли?
С: М-м-м.
Т.: Что?
С: Я не задумывался об этом.
Т.: Я думаю, стоит задуматься, поскольку, как я понимаю, тебе кажется, что он это сделал по настоянию Мамы.
С: Она не может заставить его что-то делать. Т.: Конечно, нет! Но почему же он так поступил? С: Я не знаю.
Т.: Так или иначе, тебе придется найти объяснение, так как твой папа — здравомыслящий человек и ничего не делает просто так...
С: Он должен знать, почему он так сделал. Т.: Он должен знать? С: Да.
Т.: Так давай спросим у него. (Пауза) Безусловно, он знает о причинах своего поступка, но мне интересно, знаешь ли ты.
С: Нет.
Т. (отцу): Расскажите нам еще раз. Почему вы взяли к себе этого малого?
в) Терапевт подтверждает родительский авторитет, в то же время признавая, что дети все более совершенствуют способность выносить суждения и принимать решения в отношении себя:
♦ Он утверждает, что родители имеют полное право на выполнение родительских функций в отношении их детей и несут за это ответственность:
«Вы — мать. Вы знаете, когда семилетним детям лучше всего ложиться спать».
♦ Он заявляет, что дети вполне могут отвечать за собственные действия:
Т.: Джонни, ты прекрасно знал, когда тебе нужно быть дома. Что помешало тебе прийти домой вовремя?
Д.: Я не собиралась его бить.
Т.: Ну, что ж, Пэтти, давай посмотрим. Именно твоя нога оказалась напротив его ноги. Как твоя нога могла сама сделать все это? Это очень странно.
♦ Он проверяет принятые в семье правила:

Т.: Что гласят семейные правила по поводу просмотра телепрограмм?
М.: Можно смотреть определенные программы примерно до девяти часов вечера.
Т.: А какие-то конкретные правила по этому поводу у вас заведены?

М.: Да.
Т.: Что это за правила? Джонни, расскажи мне о том, какие из них ты знаешь.
М.: Не есть в гостиной. Не разбрасывать одежду. Не пускать в дом собаку.
Т.: Тебе понятны эти правила? Что там было по поводу еды в гостиной? На мой взгляд, это несколько странно.
М.: Ну, видите ли, мы обычно едим на кухне... О.: В гостиной мы принимаем гостей.
Т.: Понятно. В вашей семье есть специальная комната, куда вы приглашаете гостей.
♦ Он проверяет подкрепление семейных правил:
Т.: Как в вашей семье обстоит дело с дисциплиной? О.: Ну, я не знаю, я, гм...
М.: Когда мы о чем-то договариваемся, мы стараемся это выполнять.
О.: Гм...
Т.: Любым способом?
О.: Гм.
М.: Хорошими или плохими.
О.: Хорошими или плохими. Да.
Т.: Всегда ли вам удается это сделать?
М.: Нет.
О.: В общем, я пытаюсь соответствовать, гм, если я говорю ему, чтобы он не смотрел телевизор... Конечно, он слушается... Ну, обычно. Я сказал ему, что он две недели не будет смотреть телевизор, но ведь он может сделать это и не дома.
г) Он демонстрирует, каким образом супружес-
кие разногласия обуславливают трудности в выполнении родительских функций (см. пример на стр. 77—78).
д) Терапевт помогает супругам восстановить семейные взаимоотношения на основании четко определенных супружеских отношений.
Т.: Относились ли вы к тем девочкам, которые могут сказать маме: «Мама, я уже взрослая»?
М.: Нет, нет, я не дерзила маме.
Т.: А дерзость ли это, или просто констатация факта?
М.: Нет, я не могла этого сказать. Мама бы страшно рассердилась.
Т.: Мне кажется, такая проблема существует и в этой семье.
О.: Да, несомненно.
♦ Он помогает мужу и жене упрочить супружеские отношения:
Т.: Чего бы вы хотели?
М.: Проводить с ним больше времени. Я радуюсь, когда он приходит домой, у нас нет необходимости разговаривать... я просто люблю быть с ним.
О.: Нам нравится ездить на природу. М.: И мы любим ездить на природу. Т.: Это совершенно естественно. М.: Ну! (Сдержанный смех)

Т.: Но, как ясно из ваших слов, вас печалит, что это случается не слишком часто.
М.: Точно. (Долгое молчание)
Т.: Вероятно, именно в этой области каждый из вас мог бы предпринять некоторые шаги, с тем чтобы расширить существующие возможности.
♦ Он помогает родителям уравнять степень их ответственности:
Т.: Вы не находите, что легче передавать детям сообщения, когда вы оба дома?
М.: Да.
Т.: У вас есть какие-нибудь соображения по поводу того, почему это так?
М.: Ну, м-μ-m, не знаю.
Т.: Вам не приходило в голову, что женщине было бы невероятно трудно нести всю ответственность за семью? Каждой женщине ужасно не хватает мужа все то время, которое он проводит вне дома.
♦ Он помогает упрочить взаимоотношения между родителем и ребенком того же пола:
Т. (Джонни): Ты хочешь сказать, что делаешь полки?
С: Да.
Т.: Ты делаешь их вместе с Папой?
С: Нет, один день я смотрел. Большую часть скаутской работы мы делаем вместе, а еще мы сделали маленький почтовый ящик.
Т.: Это хорошо, что ты и твой Папа провели это время вместе.

♦ Расспрашивая о чрезвычайно интенсивных отношениях между родителем и ребенком другого пола, он опосредованно стимулирует взаимоотношения матери и дочери, отца и сына.

Т.: Так вы хотите сказать, что вся семья знает, насколько вы всегда были близки с Пэтти?

О.: Действительно близки, даже очень.

Т. (матери): А ваш сын? У вас с ним такие же отношения?

О.: Да.

М. (еле слышно): Да, это так.

Т.: (?)

♦ Он помогает супругам несколько отвлечься от детей и научиться уделять больше внимания друг другу:

Т.: Знаете, вы оба настолько поглощены детьми, что у вас совершенно не остается времени на себя.

М.: Я не думаю, что мы делаем больше, чем следует делать родителям.

Т.: Хорошо, расскажите-ка мне, что вы обычно делаете вдвоем?

С: Я ел ядовитый дуб.

Т.: Что это?

С: Я совсем недавно ел ядовитый дуб.

О.: Это одна из опасностей жизни на природе.

М.: Да, это действительно так.

С: Это произошло во время нашей последней поездки.

М.: На прошлой неделе он пропустил два дня школьных занятий.

Т.: И вы все это время были за городом? С: Гм.

Т.: Чем вы обычно занимаетесь, когда вам удается вместе сбежать в отпуск или провести время вдвоем?

М.: Мы с ним?

Т.: Да, только вы и Джордж.

М.: Как правило, мы не сбегаем сами.

О.: Мне кажется, однажды это произошло, знаете, когда мы в последний раз ехали на юг, мы поехали...

М.: Ах, да, да, мы были вынуждены... О.: Мы ехали на похороны.

15. Теоретически наблюдение за членами семьи, когда все они вместе, дает терапевтам прекрасный материал, но, тем не менее, большинство из них пребывает в нерешительности по поводу того, как им построить такую работу. Надеюсь, что это весьма поверхностное и неполное описание даст некоторое представление о том, как это лучше сделать.

а) Нельзя забывать, что семейная терапия в первую очередь приносит пользу самой семье.

б) Мужья особенно охотно принимают участие в терапии такого рода.

в) И муж, и жена неустанно повторяют: «Мы уже давно должны были сделать это».

ГЛАВА 14.
Роль
и технические приемы терапевта

1. В первую очередь терапевт должен создать такую обстановку, в которой люди, возможно, в первый раз в своей жизни, смогли бы отважиться пристально и объективно взглянуть на себя самих и свои поступки.

а) Он должен приложить максимум усилий к тому, чтобы уменьшить страхи своих клиентов, придать им уверенности, раскрепостить их и обнадежить в том, что касается терапевтического процесса.

б) Он должен показать, что у него есть представление о сфере работы, что он знает, в каком направлении двигаться. Его пациенты пришли к нему, потому что считали его экспертом в этой области, и потому он должен соответствовать этому стандарту и вести себя адекватно этой роли.

в) Прежде всего, он должен продемонстрировать своим пациентам, что он способен задать именно такие вопросы, которые помогут выявить то, что нужно знать как ему самому, так и его клиентам.

2. Пациент пребывает в страхе. Он не осмеливается
спросить о том, чего он не знает; он чувствует себя маленьким, одиноким и испуганным.
а) У него — Синдром Хрустального Шара: «Пред-
полагается, что я это знаю. Но я маленький, я не могу об этом спросить. И, тем не менее, я большой и всезнающий, я могу догадаться. И тебе, терапевт, тоже следует об этом догадываться».
б) У него — Синдром Хрупкости. «Если я задам вопрос, другой человек уйдет. Если я задам вопрос, я получу ответ, который заставит уйти меня».
в) Он страдает от Страха Неизвестности. Кусочки прошлого утеряны или не поддаются рассмотрению. Какая-то часть его памяти — это запретная территория.
г) Он не знает, чего именно он не знает; он пре-
бывает в отчаянии. Долгое время в своей деятельности он опирался на недостаточную информацию. Он не видит смысла в том, чтобы прикладывать какие-то усилия.
д) Он не может спросить о том, чего не знает; он чувствует себя беспомощным. Больные люди не могут определиться с тем, чего они хотят. Они могут сказать о том, что причиняет им боль, но не о том, что именно не так.
е) Он боится, что терапевт лжет ему; он подозрителен. Он предполагает, что хотя другие что-то знают, они об этом не расскажут; что другие видят и слышат абсолютно все («Мама всегда знала, когда я лазал в банку с печеньем. Поэтому другие знают, что у меня внутри»).
3. Терапевт не подвержен страхам.

а) Он нисколько не боится задавать вопросы, и то, как он их формулирует, помогает и пациенту стать менее тревожным.
♦ Терапевт задает такие вопросы, на которые пациент способен ответить, с тем, чтобы пациент почувствовал себя компетентным и конструктивным.
♦ Терапевт побуждает пациента обратиться к своей собственной биографии, чтобы прояснить детали его жизни в семье. Это дает пациенту ощущение того, что он знает то, чего не знает терапевт, что он тоже способен поделиться некоторой информацией. (Пациенты обычно очень активно включаются в рассказывание фактологической истории своего прошлого. Они спорят друг с другом относительно каких-то событий, поправляют терапевта и т. д.)
♦ Терапевт задает вопросы, с которыми пациент в данный момент в состоянии справиться, которые не вызовут сильного эмоционального всплеска; это позволяет пациенту почувствовать, что он не потерял контроль над собой.
б) Терапевт не знает, чего именно он не знает, но он имеет представление о том, как это выяснить и как проверить полученную информацию.
♦ Терапевт ничего не предполагает. Он не должен думать, что ему известно больше, чем это есть на самом деле. Все, что ему позволительно предположить, что перед ним находится некая человеческая особь; что эта особь дышит; и что это — мужчина или женщина определенного возраста.
♦ Если терапевт в своей работе опирается на некоторые предположения, предварительно их не проверив, он зачастую оказывается неправ. Он должен постоянно переспрашивать своих пациентов:
«Нравилось ли ей, когда ее били, или нет? » «Они когда-нибудь ходили в кино? » «Что означает „Ну, типа"? »

♦ Он должен подвергать сомнению и перепроверке свои собственные выводы. Если пациенты опаздывают на прием, означает ли это, что они «сопротивляются» или нет? (Существует история о человеке, которого терапевт обвинил в том, что он «сопротивляется» терапевтическому процессу, поскольку он пришел на прием позже назначенного часа. Впоследствии терапевт узнал, что причиной опоздания была серьезная авария на дороге.)
в) Терапевт может спросить о том, чего он не знает; ему известно, как добывать необходимую информацию:
♦ Информацию, касающуюся намерений: «Вы пошли в кино, как собирались?» или «Ну и как, в конечном счете, у вас был хлеб к ужину?»
♦ Информацию, показывающую, что может мешать реализации намерений. Например, мать жалуется, что ее дети не выполняют работу по дому. Терапевт, задав ей ряд вопросов, установил, что она никогда не говорит им, что нужно сделать; все инструкции остаются у нее в голове.

♦ Информацию о восприятии человеком себя и окружающих: «Каким образом, по вашему мнению, он должен был отреагировать?» или «Что, как вам показалось, она подумала?»
♦ Информацию о восприятии человеком ролей и моделей: «Кто чем занимается в вашем доме?» или «Как ваш отец обращается с деньгами?»
♦ Информацию, касающуюся техник коммуникации:
«Вы ведь не были уверены в том, что он имел в виду} Что в его поведении заставило вас сомневаться? »
«Что вы ему сказали? Что вы ей ответили? » «Соответствовало ли то, что он говорил, выражению его лица? »
«Попыта'лись ли вы ясно изложить свою точку зрения? Каким образом? А что вы сделали затем? »

♦ Информацию о том, как члены семьи выражают свои сексуальные чувства и каким образом они себя ведут. Терапевт не адресует своим пациентам сообщения с двойным дном, чтобы у них не возникало впечатления, что эта тема интересует его больше, чем любая другая. Его вопросы касаются повседневной жизни, в том числе сексуальных отношений. Обсуждая вопросы, связанные с сексом, терапевт делает это открыто, конкретно, стараясь придерживаться фактов. Он подходит к этому вопросу, как к любому другому. Он говорит: «В чем дело?», а не «Кто в этом виноват?», «Как это случилось?», а не «Почему вы не отреагировали?»
г) Терапевт не опасается, что пациент говорит ему неправду; он не подозрителен. Он осознает, что пациент ненамеренно утаивает информацию или же неверно ее преподносит. Он просто поступает в соответствии со смутным страхом наказания или низким самоуважением.
4. Терапевт показывает пациенту, как его воспринимают окружающие.
а) Терапевт переступает культурные запреты, говоря своим клиентам, как они выглядят:
«У вас из носа идет кровь». «У вас из-под платья торчит нижняя юбка». «Похоже, что вы хотите стать ему другом, но ведете себя совсем не так, как, по вашим словам, вы чувствуете». «Похоже, что вы хотите преуспеть, но поступаете вы так, как будто боитесь что-либо пробовать ».
б) Терапевт осознает, что люди благодарны, когда им говорят, какое впечатление они производят на самом деле.

«Всем нам необходимо трехстороннее зеркало. И, тем не менее, мы предполагаем, что окружающие видят в нас именно то, что, по нашему мнению, мы пытаемся выразить». «Мы можем сообщить людям какую-то информацию, если мы делаем это таким тоном, который отчетливо отражает нашу добрую волю. Наше намерение ясно только в том случае, когда и наши слова, и выражение лица, и интонации находятся в соответствии друг с другом».
Однако подобная информация должна преподноситься в адекватном контексте и при условии хороших отношений с клиентом. Не стоит заходить слишком далеко, к тому же необходимо говорить и о положительном впечатлении. Например, у мужа был испачкан ботинок. Он и его жена пришли ко мне на терапевтическую сессию. В самом конце работы она сказала мужу о том, что случилось с его обувью. Он спросил ее, почему она не сказала ему раньше, и она ответила, что не хотела смутить или расстроить его. Кроме того, она думала, что он сам об этом знает. Он был зол, что она не сказала ему. Даже несмотря на то, что информация, которую мы получаем от окружающих, может быть нам неприятна, мы предпочитаем знать ее, а не пребывать в неведении относительно того, какое впечатление мы произвели на других.
в) Терапевт также может с пользой применять в своей работе записывающую технику. Просмотр или прослушивание записей предыдущих бесед (которые, разумеется, были записаны с ведома клиентов) может оказаться хорошим подспорьем, если мы хотим объяснить

людям, как они звучат или смотрятся в представлении других; столь же полезными записи могут оказаться и тогда, когда необходимо облегчить для пациента и для терапевта процесс изучения терапевтического взаимодействия. Кроме того, во время просмотра записей может быть отмечено и то, что производит хорошее впечатление.
5. Когда терапевт сообщает или получает какую-то информацию, он делает это беспристрастно, непредвзято, спокойно и в соответствии с ситуацией.
а) Терапевт вербально воспроизводит ситуации для того, чтобы установить факты. Он творчески

подходит к этому процессу и принимает все, что говорит его клиент.
Т.: Давайте посмотрим. Итак, у вас нет хлеба. А что заменило вам хлеб в тот вечер?
Ж.: Ну, у нас ничего не было взамен.
Т.: В таком случае, у вас не было достаточно еды. Тогда давайте посмотрим, что вы попытались предпринять. Вы хотели, чтобы на столе была какая-то еда, но ее не было. И вы думали, что Гарри пошел за ней. Ваш муж говорит, что вы не просили его об этом, а вы возражаете, что его вообще не заботит то, что происходит в доме, что происходит с вами. Давайте посмотрим, как это все началось. Вот вы, Гарри, входите в дом и интересуетесь, готов ли ужин. А ваша жена думает «У нас нет ни крошки хлеба...»
б) Показав, что ему не составляет труда пере-I дать или получить какую-либо информацию, терапевт и для пациента облегчает этот процесс.

♦ Я могу задавать вопросы — и вы можете.
♦ Я могу быть источником информации — и вы можете.
♦ Я могу получить какую-то информацию — и вы можете.
♦ Я могу ясно изложить свои мысли — и вы можете.
(Но терапевту необходимо опасаться неоправданной легкости подхода. Однажды терапевт-стажер с улыбкой выслушивала пациента, который рассказывал ей о своей весьма болезненной проблеме. Консультант-наблюдатель, курирующий стажеров, после окончания сессии сказал ей об этом. Она и не подозревала о том, как выглядела во время приема и предположила, что всегда улыбается, когда сталкивается с чем-то неприятным, чтобы скрыть то, что чувствует. Терапевт должен вести себя в соответствии с наличной ситуацией.)
6. Терапевт повышает самооценку.
а) Терапевт постоянно говорит клиенту:
«Я ценю вас».
«Вы — ответственный человек». «Вы знаете, вы тоже можете глубоко чувствовать». «Вы тоже в чем-то нуждаетесь, не правда ли? »
б) Терапевт обозначает ценные качества клиента. Пациент подобен бакалейной лавке после землетрясения, когда товары упали с полок, потеряв свои ярлыки. Терапевт занимается наклеиванием бирок: что имеется в наличии, как это может быть продано. Терапевт говорит:
«Вы показали, что вполне можете с этим справиться».
«Вы никогда не позволяли себе проявить это качество, не правда ли?»

в) Терапевт задает пациентам такие вопросы, на которые они в состоянии ответить (см. стр. 254).
г) Терапевт подчеркивает, что он и его пациент в одинаковой степени способны чему-либо научиться.
♦ Задавая вопросы, он говорит своим пациентам: «Благодаря вам я узнал много нового» (Члены семьи корректируют рассказ друг друга о каких-либо событиях, и это необходимо поощрять).
♦ Он допускает, что может допускать ошибки: «Я свалял дурака, прошу прощения» или «Я забыл, я оказался слишком легкомысленным. Я должен был это помнить».
♦ Своими действиями он сообщает своим пациентам: «Я делюсь с вами тем, что мне известно». Терапевт делится с клиентом своими предположениями и знаниями, насколько это возможно, но в нужное время и адекватным способом.
д) Терапевт показывает себя как человека, чье мнение может быть подвергнуто сомнению и проверено: «Я постараюсь быть максимально точным. Если вы со мной не согласны, опровергните мое высказывание».
е) Терапевт знает историю семьи и отмечает ее прошлые достижения.
ж) Терапевт обращает внимание на идею о том, как плохая коммуникация разрушает хорошие намерения:
«Я думаю, мама и папа очень хотят, чтобы их указания соответствовали друг другу, но, видимо, что-то им постоянно мешает». «Насколько я понимаю, в вашей семье каждый хочет рассказать о том, что он видит и слышит и чего хочет, но почему-то ведет себя так, как будто другие этого все равно не услышат».

«Недостатка в добрых намерениях и благих желаниях в этой семье нет. Но почему-то у каждого из членов семьи возникают проблемы с тем, чтобы высказать такие пожелания».
«Я ничуть не сомневаюсь в том, что никто из членов семьи не хочет причинить боль ближнему. Но когда кто-то делает какое-то замечание, оно каждый раз принимает форму обвинения».'
«Почему получается так, что члены этой семьи не создают впечатление людей, способных открыто объяснить друг другу, что они видят и слышат? »
з) Терапевт спрашивает каждого члена семьи о том, что тот может сделать, чтобы доставить удовольствие другому члену семьи:
«Что вы, Джо, можете сделать, если хотите доставить Мэри удовольствие?» (и наоборот).
«Что ты, Джонни, можешь сделать, чтобы твоя мама улыбнулась? »
Задавая подобные вопросы, терапевт не только выявляет семейные правила, но и помогает каждому из членов семьи увидеть себя таким, каким видят его остальные. Может быть, Джонни говорит (о своем отце): «Я не могу ничего сделать, чтобы доставить ему удовольствие». Может быть, Джо говорит (о том, что, по его мнению, хотела бы его жена): «Просто принести денег». Может быть, Мэри говорит (о том, что, как ей кажется, хочет Джо): «Просто накормить его».
и) Терапевт человечен, он ясно и конкретно излагает свои мысли. Одной любви недостаточ-

но. Цель терапевта — максимальная адаптивность, терапевт помогает членам семьи почувствовать, что к ним хорошо относятся. Он усиливает их способность отдавать и минимизирует чувствительность к болезненным проблемам, тем самым снижая необходимость защит.
7. Терапевт уменьшает угрозу, вводя правила взаимодействия.
а) Он заботится о том, чтобы все были включены в работу: «Нам нужно знать вашу реакцию, ваши переживания по этому поводу», или «Только вы можете рассказать нам, что вы видели и слышали».
б) Он напоминает, что никто не может прерывать других:
«Вы все говорите одновременно. Я не могу ничего разобрать ».
«Думаю, Джонни будет говорить в течение пяти минут, затем пять минут будет в распоряжении Пэтти». «Пожалейте мои барабанные перепонки».
в) Он подчеркивает, что никто не вправе препятствовать разговору во время терапевтической сессии:
«Мне необходимо слышать вас, чтобы делать мою работу».
«Вы высказали свои точки зрения. Теперь давайте начнем работать». «Неудивительно, что вы сами не смогли с этим справиться. Никто из вас не способен выслушать собеседника». «Теперь я знаю, как глубоко это вас затрагивает. Больше нет необходимости демонстрировать мне это».

«Когда вы сможете разговаривать друг с другом как взрослые люди, мы вернемся к этому разговору и начнем работать. А до этих пор нам следует прервать терапию».
г) Он акцентирует внимание на том, что никто
не имеет право говорить за другого:
«Когда вы говорите, говорите только за себя».
«Дайте Джонни ответить за самого себя. Вы не можете говорить за него». «Вы когда-нибудь забирались под чью-нибудь кожу и изучали его мысли? Вы не можете сделать это. И я не могу. Нам стоит послушать его самого».
«Вы можете помнить его поступки и сопоставлять их с тем, что он говорит. Потом вы можете спросить его о том, что вас интересует. Но только он может объяснить, почему его слова и поступки расходятся друг с другом».
«Спрашивали ли вы когда-нибудь, что он имел в виду в том или ином конкретном случае? Или вы просто предполагаете? »
д) Он старается сделать так, чтобы каждый мог достаточно отчетливо выразить свои мысли, чтобы быть услышанным.
е) Он убеждает людей, чтобы они говорили громче:
«Я слегка глуховат. Не сильно, но все-таки. Вам придется говорить немного громче». «Мы не хотим пропустить ни слова из того, что вы скажете».
«Может быть, вам кажется, что то, о чем вы собираетесь сказать, не столь важно? »

ж) Он насмешничает:
«Вы проглотили язык? »
«Вы не знаете языка, на котором мы говорим? »
«Вам необходимо поупражняться в движениях нижней губой».
з) Он соотносит молчание клиента со скрытым контролем:
«Я вижу, ты смотришь на маму. Ты думаешь, она не хочет, чтобы ты что-то говорил? »
«Может быть, вы думаете, что если что-то скажете, то вас побьют? » «Нам стоит постараться понять, что делает эту тему столь опасной, что мы не решаемся о ней говорить».
8. Терапевт уменьшает угрозу тем, что определенным образом структурирует интервью:
а) Терапевт предупреждает, что терапия имеет конкретную цель и завершится на совершенно определенном этапе.
♦ С самого начала он определяет отчетливые границы: «Это отнюдь не бесконечный процесс, продолжающийся сколь угодно долго. Общее число интервью, за время которых мы с вами постараемся работать, составляет ...»
♦ Он также может установить и более ограниченные сроки: «По окончании пяти сессий мы предпримем переоценку ситуации, чтобы посмотреть, что уже сделано, в каком направлении стоит двигаться».
б) Терапевт планирует интервью таким образом, чтобы семья поняла, что он рассматривает их именно как семью и не принимает сторону кого-то одного из ее членов.

♦ Он может начать терапию, встретившись с супругами, с «архитекторами» семьи, или же может пообщаться со всей семьей целиком. Но, работая с семьей, он хочет хотя бы раз увидеть их всех вместе, даже в том случае, если дети слишком малы, чтобы принять участие в терапевтических сессиях, чтобы понять, как функционирует эта новая для него семья и какое место отводится в ней каждому члену.
♦ Он никогда не рассматривает И. П. и его родителей изолированно друг от друга, поскольку это может создать впечатление (а это, как правило, случается), что И. П. и есть единственная причина проблем семьи.
♦ Он никогда не встречается с кем-то из членов семьи (помимо родителей) раньше, чем станет понятен стиль жизни этой семьи. Поступая таким образом до того, как это понимание будет достигнуто, терапевт может создать впечатление, что он вступил в соглашение с кем-то из домочадцев, или же собирает какие-то особые данные, которые нужно хранить в тайне от остальных членов семьи. Терапевт не должен допускать какие-то действия, которые могут быть предприняты семьей как сообщение о том, «кого нужно наказать», «кого любят больше всех», «кто нездоров» и т. д.
♦ После того, как стиль жизни семьи стал понятен и терапевту, и семье, он может рассматривать отдельных ее членов на уже ясной каждому из них основе, анализируя их как представителя супружеской пары, как брата или сестру, как личность и т. п.
♦ Терапевт обособляет отдельные семейные единицы, когда это кажется ему конструктивным и осуществимым. Иногда члены семьи уезжают в командировку или на отдых, и обособленные подгруппы возникают сами собой. Если он встречается отдельно с кем-то одним из членов семьи, «открытия» этой встречи впоследствии всегда сообщаются остальным домочадцам.
9. Терапевт уменьшает угрозу, редуцируя потребность в защите.

а) По моему мнению, дисфункциональная семья существует в обстановке постоянной угрозы, все ее члены боятся быть обиженными и боятся обидеть других. Все замечания рассматриваются как атака на самооценку. Таким образом, терапевту нужно облегчить это состояние угрозы. Защиты, как я их понимаю, это просто способ усилить свою самооценку и защититься от нападений на нее. А посему терапевту не нужно «разрушать» защиты, для того, чтобы стимулировать изменения. Ему следует направить все свои усилия на то, чтобы уменьшить угрозу, тем самым редуцируя потребность в защите.
б) Терапевт спрашивает каждого члена семьи, что он может сделать, чтобы вызвать гнев своего родственника:
«Что ты можешь сделать, чтобы твой папа наверняка вышел из себя? >> «Что вы, Мэри, можете сделать, чтобы Джо особенно разозлился? »
Такие вопросы также способствуют выявлению семейных правил и запретов. Они помогают

членам семьи сделать явными и осознать скрытые правила. Кроме того, они способствуют снижению страха перед вспышками раздражения.
в) Терапевт интерпретирует гнев как обиду:
«Ну, насколько я знаю, когда человек выглядит разгневанным, это просто-напросто значит, что он чувствует себя обиженным. Из-за чего-то он чувствует, что его самооценка находится под угрозой». «Мы выработаем способы, которые помогут вам сообщать о своих чувствах и не испы-

тыватъ ощущения, что вы оскорбляете чувства других людей».
«Папа может казаться разгневанным, но на самом деле он чувствует боль и обиду. Ему следует более ясно сказать о том, что его что-то обидело, чтобы окружающие знали, что с ним происходит».
г) Терапевт определяет гнев как защиту и обра-
щает внимание на возникающую в этом случае обиду:
Х.: Я готов просто прибить тебя!
В.: Ты старик, ты вообще ничего не понимаешь!
Т.: Теперь я знаю, как сильно вы оба уязвлены. Ситуация абсолютно непохожа на то, что вы надеялись получить. Давайте посмотрим, что помешало вам наслаждаться жизнью.
д) Терапевт показывает, что боль и запрещенные темы вполне доступны для обсуждения:
«Ты видишь, как больно твоим родителям? Ты можешь облегчить их переживания? » «У твоего папы деревянная нога. Ты не можешь Ьбсуждать эту тему, не так ли? В твоей семье подобные разговоры воспринимались болезненно. А почему?» «Итак, Роджер — приемный ребенок. Ты знал об этом, Роджер? Что мама рассказывала тебе об этом? Мама, почему вы не могли рассказать об этом Роджеру? »
е) Терапевт утрирует основные страхи, существующие у семьи:
«Мама и папа умрут на месте, если ты просто расскажешь о том, что видишь и слышишь ».

«Ты, должно быть, думаешь, что папа с мамой — весьма хрупкие создания. А мне они кажутся достаточно сильными людьми». «У меня создается впечатление, Мэри, что вы ведете себя так, как будто Джо бросит вас, если вы просто расскажете о том, что видели».
Утрируя ситуацию, показывая ее как абсурдную, терапевт помогает редуцировать ощущения гиперопеки и всемогущества, тем самым снижая потребность в защите.
10. Терапевт снижает угрозу, с осторожностью подходя к обсуждению психотравмирующего материала.
а) Он обдуманно выбирает время для работы с проблемами клиента, переходя от наименее травмирующего к наиболее травмирующему.
♦ Он начинает с истории семьи, с того, как пара впервые встретилась, что они увидели друг в друге, постепенно переходя к актуальному взаимодействию.
♦ Он начинает разговор с бабушек и дедушек и только затем переводит речь на тех, кто является родителями в данной семье.
♦ Порядок вопросов определяется порядком событий, устанавливаемых в семейной хронологии:
«Как отдыхали ваши родители? »
«В чем были непохожи друг на друга ваши
родители? »
«Спорили ли когда-нибудь ваши родители? »
«А как они спорили? >>
«Как отдыхаете вы? » и т. д.
б) Когда страсти накаляются, терапевт обращается к менее травмирующему материалу.

♦ Изменяя предмет разговора (это зависит от того, какая проблема является для семьи наиболее травмирующей).
♦ Обращаясь к прошлому, а не к настоящему: «Как решались денежные вопросы в семье в то время, когда вы были ребенком?»
в) Терапевт обсуждает травмирующий матери-
ал, обобщая его и говоря о том, что является вполне обычным для любой семьи:
«Это достаточно обычно для семей — обижать друг друга, обижаться, иметь проблемы, ругаться».
«Когда один из членов семьи обижается (или разгневан, или испуган), все остальные чувствуют то

же самое».
«Когда один из членов семьи обижен, все остальные ответственны за эту обиду».
г) При обсуждении психотравмирующего мате-
риала терапевт соотносит чувства с фактами.
♦ Он просит уточнить, привести примеры или доказательства: «Он бьет вас иногда? А как часто?», или «Вы говорите, он мошенник? Что вы имеете в виду?»
♦ Он просит, чтобы пациенты подкрепляли свои утверждения фактами: «Откуда вы знаете, что ей безразлично то, что вы делаете?» или «Что такого он сделал, что вы считаете его подлецом?»
♦ Однако он не игнорирует реальные события, на которые ссылаются пациенты. Он должен тщательно подходить к анализу того, о чем говорят его пациенты, и сверять их рассказы с действительностью.
♦ Но он не должен увязнуть в чувствах или позволить другим сделать это. Также ему не следует анализировать чувства, рассматривая их вне контекста взаимодействий.
д) При обсуждении психотравмирующего материала он использует свои личные идиоматические выражения.

♦ Он обращается к сленгу: «Ага, и тут папа просто-таки подскочил до потолка?» или «Сдается мне, ты заварил такую кашу этим поступком».
♦ Он богохульствует, выражается вульгарно: «Понятно. Короче говоря, в тот момент он вел себя просто как ублюдок» или «Должно быть, тогда ты был зол до чертиков».
♦ Он старается не употреблять умных слов и психиатрического жаргона. Он говорит «самооценка» вместо «слабая половая идентичность», «принято во внимание» или «ценно» вместо «приемлемо», «милый» вместо «любимый» и так далее.
е) Обсуждая психотравмирующий материал, он истолковывает враждебное поведение и чувства:
«Итак, вы чувствовали себя нелюбимым». «Итак, вам казалось, что па вас нападают». «То, что вы говорили, не отражало той боли, которую вы чувствовали. Это так? »
ж) При работе с психотравмирующим материалом он избегает обращать чрезмерно пристальное внимание на эпизоды или жалобы (кроме того, имеющаяся у него информация зачастую недостаточна, чтобы проанализировать причину этих чувств): «В процессе работы это станет более понятным», или «Мы сможем больше узнать об этом».
11. Давайте перейдем к вопросу о том, как терапевт учит своих клиентов быть взрослыми и ответственными.
а) Пациент постоянно дает понять, что он не чувствует себя ответственным:
«Я не могу сделать это». (Я маленький, незаметный.)
г

«Они не позволят мне сделать это». (Другие больше, чем я. Я — жертва.) «Вы вынуждаете меня сделать это». (Я возлагаю на вас ответственность.) «Да, я делаю так, но это не помогает. Я не знаю, почему». (Я возлагаю ответственность на себя, но я не могу контролировать то, что происходит.)
«Я сделал это, потому что был пьян (без памяти, вне себя) ». (Я был не я.) «Я не собирался делать этого». (Я был не я.) «Я сделал это, потому что я тебя люблю». (Синдром Шантажиста.) б) Терапевт использует определенные техники, чтобы восстановить у пациента чувство ответственности.
♦ Он напоминает пациенту о его способности быть в ответе за самого себя:
«Кто ест за вас?»
«Кто за вас ходит в туалет?»
«Знаете, вы можете решить это сами».
«Понимаешь, ты не должен обкрадывать себя». (Пациенту, который хочет бросить школу.)
«Как же это случилось, если вы не собирались этого делать?»
«Окружающие не могут ничего знать о ваших сокровенных желаниях. Они могут видеть только то, как вы себя ведете и через это догадываться о ваших желаниях. Вам придется сделать ваши желания более понятными».
«Вы облекли этого человека властью над вами. Почему вы позволили кому-то командовать вами?»

«Вы договорились, что он будет контролировать вас. Вы думаете, это должно продолжаться? »
«Что мешает вам контролировать поступки Мэри? »
♦ Терапевт всегда уточняет правильность местоимений, чтобы понять, кто кому что сделал. Шизофреники, например, никогда не говорят конкретно, кто что сделал. Они говорят: «Дети не должны поступать так-то и так-то». Терапевт переспрашивает: «Вы имеете в виду Джонни?» Терапевт делает явными те скрытые обвинения, которые существуют у пациента, чтобы получить возможность работать с ними, а также чтобы проверить, правильно ли были употреблены местоимения.
♦ Терапевт должным образом реагирует на сплетников:
С. (матери): Я собираюсь кое-что рассказать про тебя.
Т.: Я думаю, что сейчас тебе хочется доставить маме неприятность. Дома такое тоже случается? Родители, почему получается так, что ваши дети могут создавать проблемы для кого-то из вас?
М.: Мой муж пьет.
Т. (переводя разговор на то, что жена может сказать о самой себе): А вы сами пьете?
Д. (заметив несоответствие): Он получил десять центов. А я только пять.
Т.: Ты хочешь быть уверен в том, что ты получил свою долю. Что тебя не обокрали или обделили.

♦ Терапевт обращает внимание на тех, кто выступает от чужого имени:
«Как случилось, что вы говорите за Джонни? Он может отвечать сам за себя. Давайте спросим его об этом». «Такое происходит и дома? И часто у вас кто-то говорит за другого? Как вы думаете, как это могло случиться? »
♦ Терапевт реагирует на поведение детей (см. стр. 225 о поведении взрослых). Он не обращается к взрослым. Он спрашивает у ребенка: «Что случилось?» Он напоминает, что ребенок сам решает, как ему себя вести. Он не жертва. Он может влиять на свое окружение.
в) Сами по себе взаимоотношения терапевта и пациента поднимают проблему ответственности.
♦ Пациент ведет себя определенным образом. Он поступает так, как будто бы он — заложник своего поведения и не может ничего изменить. Если и терапевт рассматривает такое поведение как не зависящее от личности, он фактически говорит пациенту: «Я думаю, что вы не можете себя контролировать». Если же он делает акцент на том, что поведение связано с личностью, он может определить цели поведенческой терапии.
♦ Пациент воспринимает терапевта как большого доброго папу. Он ждет, что терапевт возложит на себя ответственность. И терапевт принимает ответственность, но не обращается с пациентом как с ребенком и не ожидает, что тот будет вести себя соответствующим образом. Он подходит к пациенту как к взрослому человеку и ожидает, что его поведение будет адекватно возрасту. Он не подвергает сомнению взрослость клиента.
♦ Хотя, возможно, терапевту хотелось бы думать, что он необходим пациенту, на самом деле, это не так. Он не похож на родителя шизофреника, который заявляет: «Ты

не можешь сам себя кормить. Чтобы выжить, ты нуждаешься во мне». Он не пытается быть «кормящей» или «фильтрующей» персоной по отношению к пациенту. Он всего лишь обеспечивает пациенту возможность быть предоставленным самому себе и не зависеть от других членов семьи.
12. Терапевт помогает пациенту увидеть, как прошлые модели влияют на его ожидание и поведение.
а) Он напоминает пациентам, что в своем поведении они опираются на прошлые модели:
«Я был склонен думать, что вас это будет беспокоить, поскольку вы говорили, что ваш отец никогда...»
«Ваша мать обращалась с деньгами именно так. Как же вы могли научиться делать это как-то иначе? »
«У меня создалось впечатление, что вы пытаетесь сказать ему то же самое, что, как вы видели, говорила ваша мать вашему отцу. И это несмотря на то, что вам не нравилось, как поступают ваши родители, и на то, что сейчас вы очень стараетесь вести себя иначе. Давайте посмотрим, что может препятствовать вашим намерениям».
б) Терапевт открыто обсуждает ожидания: «Неужели вы действительно думаете, что все дети должны быть обязаны своим родителям? »
в) Терапевт напоминает пациентам, что, когда они поженились, они ценили друг в друге те же

самые качества, которые сейчас вызывают раздражение. «Итак, вы сказали, что нравилось вам в вашей жене. Почему же вам не нравится это сейчас?»

г) В разговоре терапевт акцентирует внимание
на ожиданиях:
Т. (обращаясь к Джонни): Ты любишь шпинат? С: Нет.
Т.: Ты знал, что твоя мама думает, что ты любишь шпинат?
С: Нет, но я не хотел ее обижать.
Т. (обращаясь к матери): Вы когда-нибудь спрашивали его, любит ли он шпинат?
М.: Нет, но я думала, все мужчины его любят. Папа его любил.
д) Терапевт акцентирует внимание на ожиданиях, преувеличивая их: «Ваш папа любил его, поэтому, конечно же, все мужчины тоже его любят!»
13. Терапевт выявляет роли и функции.
а) Терапевт сам подчеркивает ролевые позиции, обращаясь к членам семьи и работая с ними.
♦ Он называет супругов «Мама» и «Папа», когда разговаривает с ними как с родителями, и обращается к ним по имени, когда речь заходит о них как личностях или же как о муже и жене.
♦ Выясняя историю семьи, терапевт включает в нее членов семьи в должном порядке. Сначала он обращается к отцу, как к главе семейства, затем к матери. Потом он переходит к старшему из детей, говоря младшим: «Подождите минуту. Вас здесь еще нет. Вы еще не родились!»
б) Терапевт задает пациентам вопросы относительно их ролей:
«Вы носите три шляпы — личную, супружескую и родительскую. Я заметил родительскую, но где же две другие? »

«До свадьбы вы были мисс Такая-то. Что с ней случилось?»
«Почему вы должны получать какое-то разрешение} » «Итак, вы папина жена? »
в) Терапевт может преподать открытый урок относительно ролей. Он перечисляет на доске три роли: личную, супружескую, родительскую. Он делает это, чтобы пациенты увидели, что у них есть выбор, что они могут решить, с каких позиций они могут обращаться друг с другом. Если терапевт ставит пациентов в известность о том, как они реагируют на ситуацию, и показывает им иные способы реагирования, то они получают возможность выбора из этих вариантов. Творческий подход к жизни предполагает более широкий выбор альтернатив.
14. Терапевт заполняет паузы в разговоре и интерпретирует высказывания.
а) Терапевт отделяет ту часть сообщения, которая касается взаимоотношений, от контекста сообщения. Пациенты, как правило, путают эти две составляющие и говорят об отношениях в терминах содержания:
«Это плохой кофе», — говорит пациент, имея в виду «Ты — плохой». «Очки грязные», — говорит шизофреник, подразумевая «Вы, должно быть, плохо видите в них».
б) Терапевт отделяет комментарии относительно собственной персоны пациента от комментариев, касающихся других людей. Пациенты
обычно смешивают эти два типа высказываний и не могут отделить ту часть реплики, которая определенным образом характеризует говорящего, от той, что адресована непосредственно им.
♦ «Я устал» может быть утверждением об усталости говорящего. Оно также может быть вопросом: «Ты тоже?» Оно может быть и просьбой: «Помоги мне!»
♦ Поэтому когда пациент передает терапевту то, что сказал А, терапевт спрашивает, что он понял из сообщения А.
в) Терапевт указывает на явные несоответствия в коммуникативном процессе:
О.: Я чувствую себя прекрасно.
Т.: Вы ужасно выглядите. Почему вы говорите, что чувствуете себя прекрасно, когда на самом деле выглядите очень плохо. Вы не можете позволить себе чувствовать себя отвратительно?
*   А
О. (обращаясь к ребенку, чьи проблемы связаны с отклоняющимся поведением отца): Будь хорошей девочкой, и я скоро вернусь.
Т. (обращаясь к отцу): Я думаю, что в ваших словах было два отдельных сообщения, и это запутало ее. Вы сказали ей, чтобы она хорошо себя вела, громко и отчетливо, но вы не сказали ей, куда идете и когда вернетесь. Прозвучало ли второе сообщение так же громко и отчетливо?

г) Терапевт проговаривает то, что проявляется на уровне невербальной коммуникации:
Т. (обращаясь к Джонни): Сначала ты посмотрел на маму, прежде чем ответить. Интересно, почему тебе

кажется, что ты должен спросить разрешения, чтобы что-то сказать?
Т. (обращаясь к Пэтти, которая держит за руку отца, пока он ругается с матерью): Ты пыталась сказать папе, что сочувствуешь ему?
* *
Т. (говоря о расположении клиентов в комнате): Вы все ведете себя так, как будто хотите находиться от него (меня, ее) как можно дальше.
д) Терапевт проговаривает «сообщения с двойным дном»:
Д. (матери): Я могу пойти в школу?
М. (дочери): Когда я была маленькой девочкой, я вообще не училась.
Т. (обращаясь к матери): Ваша дочь спрашивает вас, может ли она пойти в школу, и я не уверен, что она получила ответ на свой вопрос. Следует ли ей идти в школу или нет?
15. В целом, вот те критерии, по которым я сужу, можно ли заканчивать терапию, а) Лечение закончено:
♦ Когда члены семьи могут взаимодействовать, проверять информацию, спрашивать.
♦ Когда они могут интерпретировать враждебность.
♦ Когда они могут понять, как видят их окружающие.
♦ Когда они могут понять, как они видят себя самих.
♦ Когда один член семьи может рассказать другому, как он себя проявляет.
♦ Когда один член семьи может рассказать другому о том, что он от него ожидает, на что надеется и чего боится.

♦ Когда они могут спорить.
♦ Когда они способны совершить выбор.
♦ Когда они способны учиться на практике.
♦ Когда они могут освободиться от вредных последствий прежних моделей.
♦ Когда они могут ясно выражать свои мысли, то есть, быть конгруэнтными в своем поведении, с минимальным различием между чувствами и их выражением и с минимумом скрытых сообщений.
б) Другой ряд критериев, определяющих окончание лечения, относится к той ситуации, когда взрослые мужчина и женщина как муж и жена могут:
♦ Быть правдивыми, говоря от первого лица «Я», добавлять утверждение или вопрос, которые: критикуют, находят ошибки, оценивают, говорят о раздражении, сообщают о наблюдении, говорят о проблемах.
♦ Быть конкретными, говоря так, чтобы стало понятным «Я и мне» и «Ты и тебе». «Я — отдельное от тебя существо, и я осознаю мои собственные качества как принадлежащие мне. Ты — это ты, отдельно от меня, и я осознаю твои качества как принадлежащие тебе».
♦ Быть недвусмысленными, используя вопросы и утверждения, которые отражают правдивость и способность понимать утверждения, инструкции и намерения другого человека, для того, чтобы добиваться какого-то результата.
в) Короче говоря, лечение закончено, когда каждый участник терапевтических сессий может использовать первое лицо «Я», продолжая предложение глаголом в активном залоге и заканчивая его прямым дополнением.
СОДЕРЖАНИЕ

